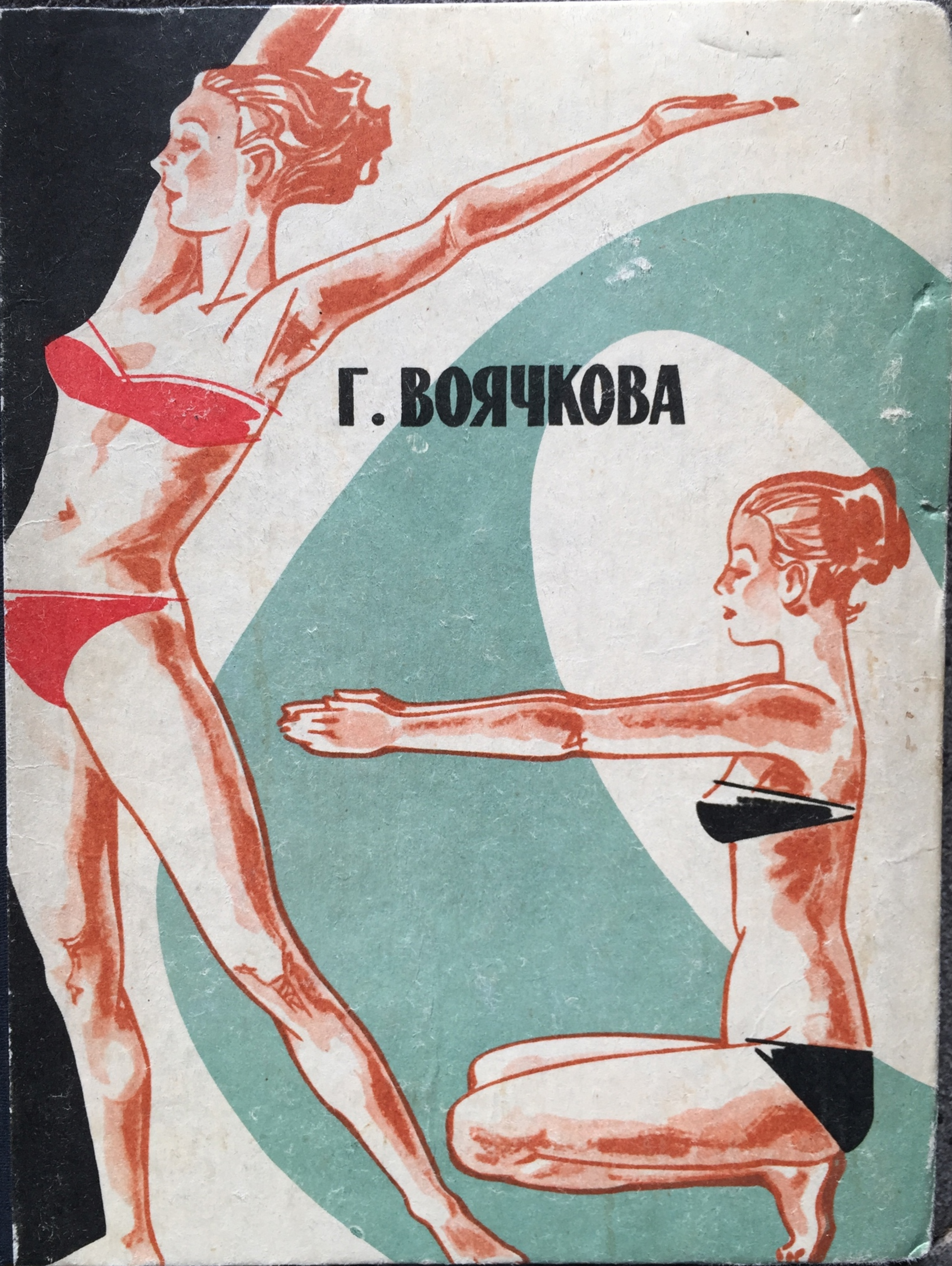
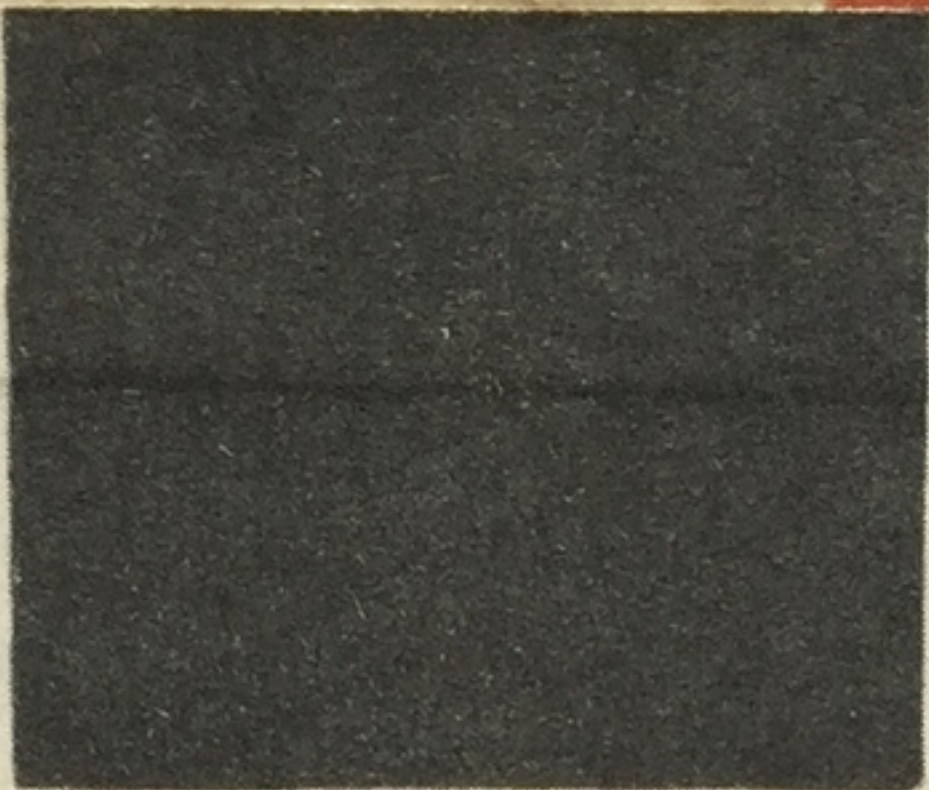


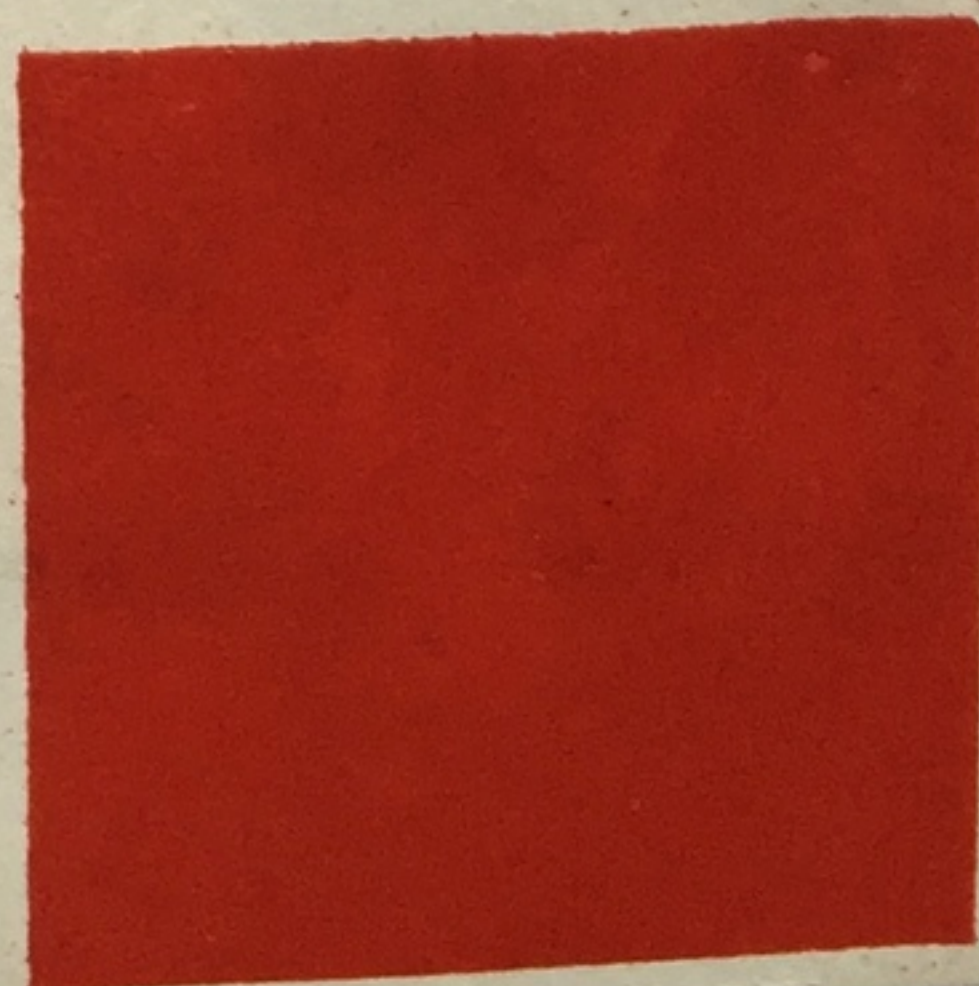
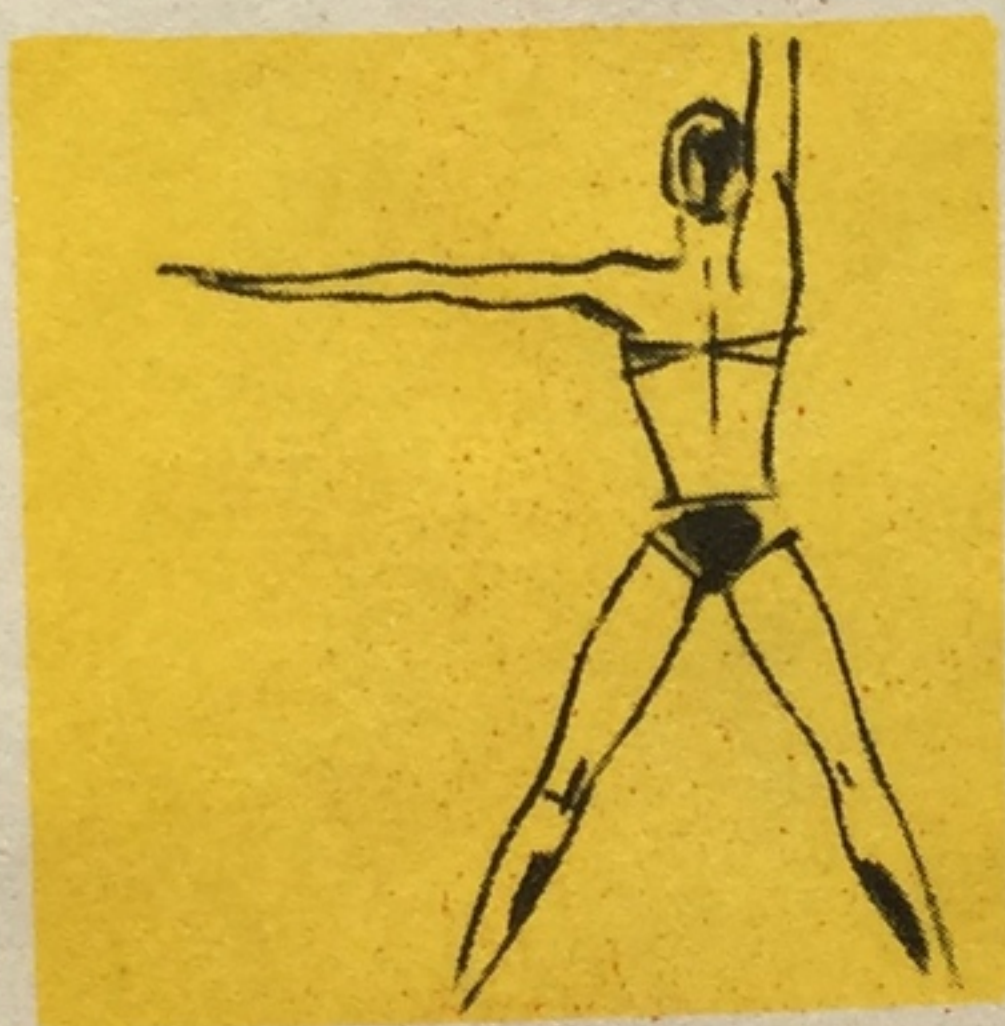
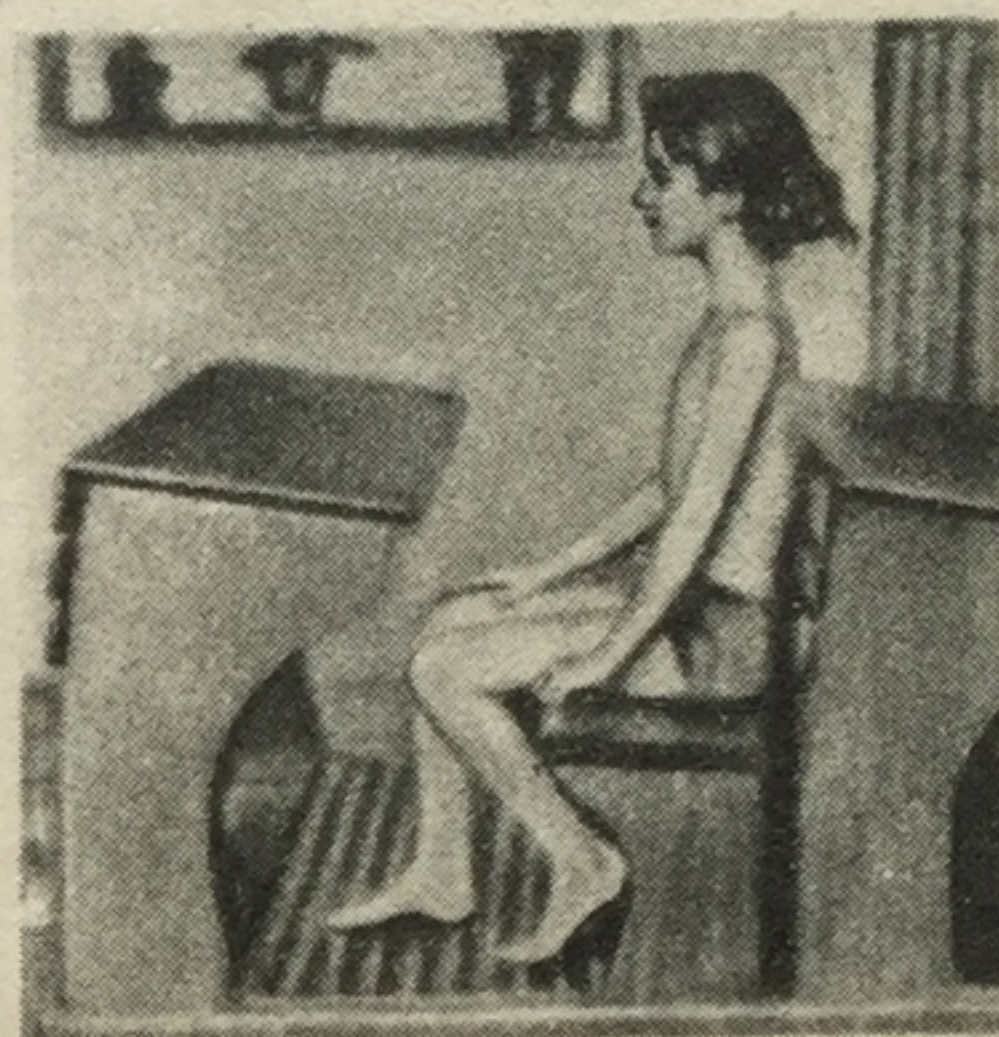
**Г. ВОЯЧКОВА**



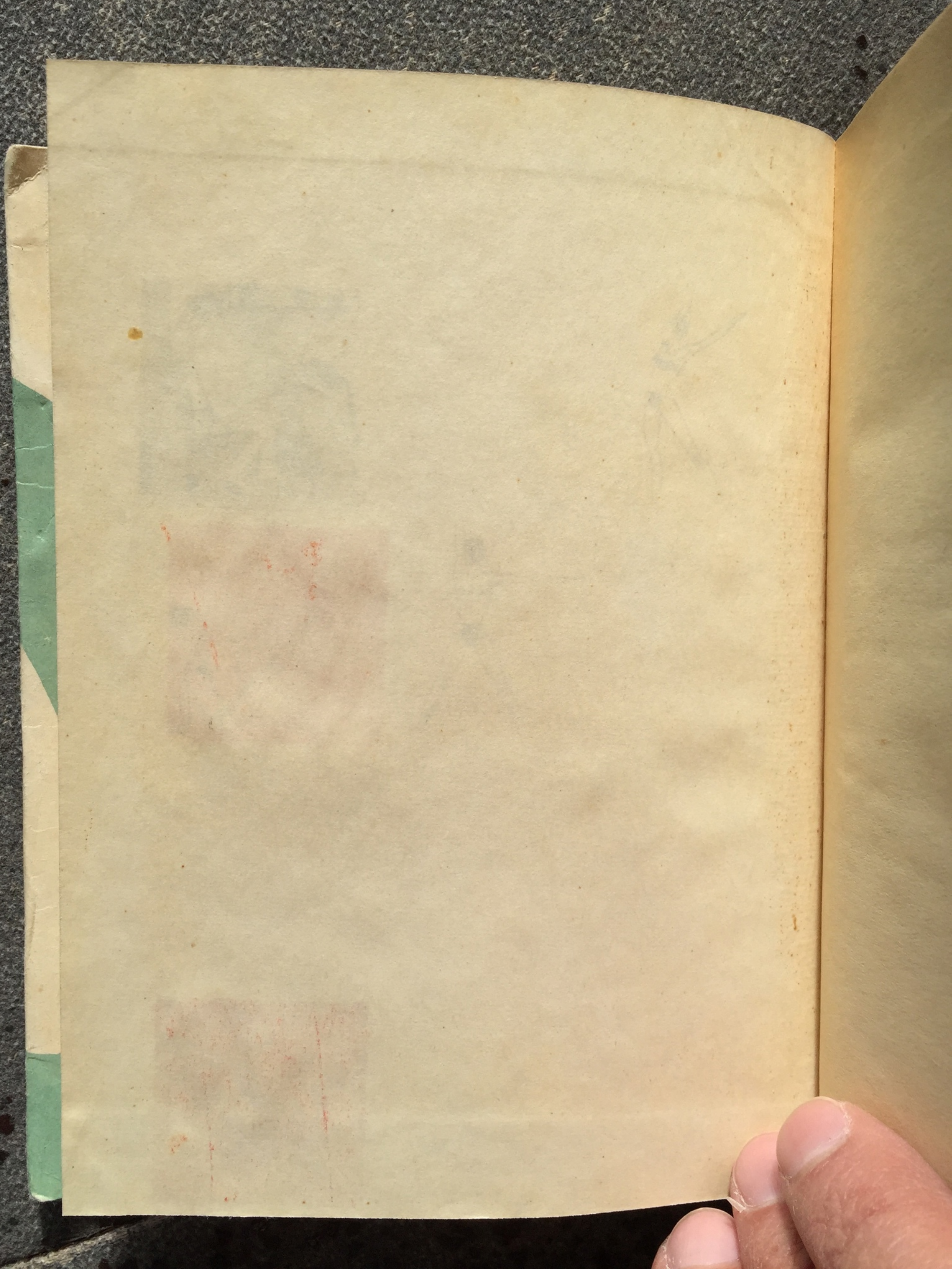




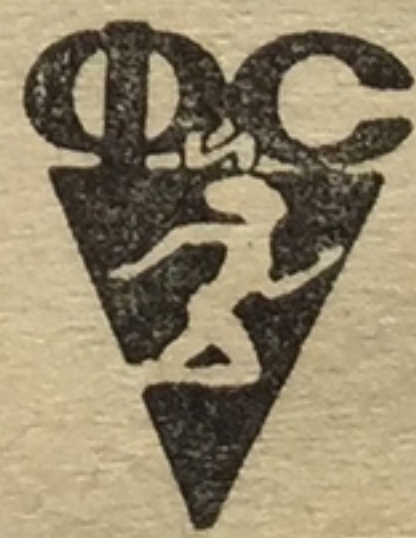


















**ГОЛЕНА  
ВОЯЧКОВА**

**Д**ВИЖЕНИЕ  
— ЗАЛОГ  
ЗДОРОВЬЯ  
И  
КРАСОТЫ  
ЖЕНЩИНЫ

Издание  
второе

Перевод с чешского Е. ФЕДОРОВОЙ



## Содержание

От издательства . . . . .	4
Глава I. Женщина на работе . . . . .	7
Глава II. Движение и окружающие нас вещи .	15
Глава III. Движение и тело . . . . .	49
Глава IV. Предупреждение неправильных движений . . . . .	71
Глава V. Женщинам, работающим стоя . . .	89
Глава VI. Женщинам, работающим сидя . . .	101
Глава VII. Женщинам, занятым домашним хозяйством . . . . .	115
Глава VIII. Женщинам, занятым в сельском хозяйстве, садоводстве и на стройках .	127
Глава IX. Воспитание . . . . .	141



## ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Каждая женщина хочет быть здоровой и красивой. Но ведь здоровье и красота не всегда являются даром природы, а обычно бывают плодом длительной систематической работы над совершенствованием своего организма. При этом укрепление здоровья немыслимо без применения движений, направленных на активизацию деятельности внутренних органов (сердца, легких) и развитие опорно-двигательного аппарата человека. Так же и подлинная красота заключается не только в совершенстве внешних форм тела женщины, а требует высокой координации, пластичности и изящества движений. Вот этому интересному вопросу и посвящена книга чешского врача и педагога Воячковой «Движение — залог здоровья и красоты женщины».

Автор в популярной форме знакомит читателя с правильным и красивым выполнением таких повседневных движений, как ходьба, поднятие и переноска различных предметов, расчесывание волос, застилание постели, глажение белья, а так-

же с сидением за столом, стоянием и другими типичными положениями тела. Ведь каждой женщине ежедневно, находясь в разных позах, приходится по многу раз проделывать указанные и подобные им движения дома и на работе. Как же они влияют на организм женщины? Что является основой их? Как избежать неблагоприятного воздействия некоторых поз? Как научиться свободно и грациозно перемещать свое тело и наиболее целесообразно выполнять привычные движения? Обо всем этом и многом другом читатель узнает из книги большой энтузиастки физической культуры и опытного специалиста в области физического воспитания доктора Воячковой.

В книге дается ряд простых, общедоступных гимнастических упражнений, позволяющих сознательно подойти к овладению основными движениями человеческого тела и наиболее эффективно выполнять их во время работы. Затем приводятся ценные гигиенические советы, указания для расслабления мышц и организации полноцен-



ного отдыха. Автор уделяет большое внимание созданию естественного мышечного «корсета», играющего значительную роль в жизни женщины. Далее совершенно справедливо указывается на то, что там, где возможно, необходимо избавлять женщину от длительного стояния за работой дома и на службе. Предупреждение образования сутулости, узкогрудия, выступающего живота, плоскостопия и других недостатков фигуры; воспитание у женщины статной осанки, красивой походки и выразительных движений — вот далеко не полный перечень вопросов, которые успешно разрешает автор.

С большим интересом прочтут эту книгу и родители, так как в ней даются полезные советы по выработке у детей правильной осанки при стоянии, ходьбе и сидении за столом или школьной партой и указания по обучению ребят правильным и красивым движениям.

Излагая порой довольно сложные вопросы, автор как бы непринужденно беседует с

читателем, ярко и образно описывая неправильное и правильное выполнение повседневных привычных движений, и сопровождает каждое предлагаемое им упражнение продуманными методическими указаниями. Текст книги хорошо иллюстрирован оригинальными фотоснимками и рисунками.

Недостатком книги является отсутствие в ней советов по закаливанию организма женщины и рекомендаций для занятий спортивными упражнениями. А ведь, например, катание на коньках и лыжах, плавание, гребля, художественная гимнастика и различные виды туризма имеют не только огромное оздоровительное значение для женщин, но и являются прекрасным средством выработки пластичности и красоты движений.

Однако, несмотря на указанный недостаток, каждая женщина, да и многие мужчины, особенно отцы семейств, с большим интересом прочтут эту книгу и почерпнут из нее много полезного для себя и своих детей.







а  
в  
а  
л  
Г

п е р в а я

ЖЕНЩИНА  
НА  
РАБОТЕ

Почему важно, как мы движемся?

«Еще одно требование к нам? Мы должны обращать внимание на свои движения, когда так заняты, что едва хватает времени на все. Это не для нас», — часто приходится мне слышать.

Эта книга не предназначена для тех, кто не обращает внимания на собственное здоровье, работоспособность и свой внешний вид. Всем же остальным она принесет несомненную пользу.



Особенно тем из нас, кто хочет не даром прожить свою жизнь, проявить себя как на работе, так и дома. Подчеркиваю, эта книга предназначена не только для молодых, но и для пожилых женщин и вообще для всех тех, кто хочет избавиться от различных дурных или не очень полезных привычек, которые уже стали второй натурой и отравляют радость труда, ибо вредят здоровью, снижают работоспособность и нарушают общую гармонию.

«Я должна думать о себе, о том, как держаться во время работы, когда дома у меня ежедневно столько дел. Это было бы эгоизмом. И вообще возможно ли это?»

Считаю, что гораздо лучше и полезнее сохранять свое здоровье и свежесть, чем болеть и стать иждивенкой государства либо ворчливой, нервной женщиной, бесполезной и неприятной для окружающих, а значит, и для самой себя.

Если мы делаем это только из тщеславия, — это эгоизм. Но если мы хотим быть опорой другим, жить не только для себя, то прежде всего надо стремиться владеть собой как физически, так и духовно.

Чтобы избавиться от своих ошибок, прежде всего их надо хорошо осознать. Резким движением мы часто выдаем свое плохое настроение либо неприятную черту характера. Например, мы раздраженно, нетерпеливыми, неверными движениями причесываем ребенка либо сильно хлопаем дверьми, в школе бросаем тетради на стол. Мы не сумели сдержать плохое настроение и проявляем его на окружающих нас людях и предметах. Если мы научимся управлять своими движениями, то сможем воздействовать и на собственное настроение и на людей, с которыми мы общаемся. Конечно, это потребует от нас упорного труда и настойчивости. Другой пример: женщина разочарована в жизни, так как собственное тело стало для нее обузой. Она ленива, малоподвижна,



каждый шаг и движения достаются ей с трудом. Зачастую к этому добавляется испорченное пищеварение; вещества, образующиеся в организме при запорах, буквально отравляют его. Так почему же не предупредить физическими упражнениями возникновение болезней и употребление пилюль?

У каждой из нас есть какие-то неправильные движения, о которых мы часто даже не подозреваем, и замечаем их только в том случае, когда их повторяют наши дети. Обязанность родителей и воспитателей — научиться отличать правильное движение от неправильного, чтобы суметь воспитать детей здоровыми.

У женщин неправильные движения, вошедшие в привычку, помимо всего, часто затрудняют течение беременности, роды и послеродовой период. Одни из этих вредных привычек восприняты нами от родителей, другие являются приобретенными, например, в результате неправильного сидения на школьной парте, неправильной походки, ленивого сгибания и выпрямления при домашней работе. Эти причины зависят от нас самих и заключены в окружающей обстановке, одежде, устройстве быта, условиях работы и т. п. Постараемся устранить хотя бы те причины, которые нам известны.

Возможно, вы скажете: «Разве не будет правильным самое естественное и удобное для нас движение? Зачем нам напрягаться и делать его по-другому? Мы не собираемся поступать в балет или получать призы на олимпиадах. Мы — трудящиеся женщины, и совсем недавно врачи утверждали, что наилучшие физические упражнения для женщин — домашняя работа. Впрочем, мы ходим на прогулки, а наши дочери бегают на лыжах и играют в мяч. Двигаемся мы достаточно».

Движение, так же как дыхание, есть деятельность организма, свойственная ему, пока он существует. Сидим



мы или лежим — это тоже результат какого-то движения и исходное положение для новых движений. Когда мы что-то пишем, читаем или шьем у стола и тем более когда суедемся возле станка или плиты, ежесекундно, и даже во сне, мы дышим и двигаемся. И эти движения либо вредят нам, либо приносят пользу. При новом, социалистическом, строе подчеркивают, что женщины не должны быть изможденными рабынями. У них должно быть время для отдыха, и их надо научить, как быть радостными и свежими.

Надеюсь, что навсегда прекратятся безнадежные вздохи многих бедных женщин, поддерживаемых мужьями: «Все это бесполезно, жизнь такова, что женщина, которая работает и имеет детей, утрачивает красоту и свежесть, ноги у нее отекают, живот увеличивается, опускается грудь, и спина горбится».

Я не говорю о неполадках во внутренних органах. Хочу только указать, как избежать такой участи, грозящей не только старым, но и женщинам средних лет, которые должны быть в полном цвету и проявлять кипучую деятельность. Физическая работа полезна, если женщина от природы все свои движения делает правильно. Однако у таких женщин переутомление от непосильной работы может уничтожить благотворное влияние правильного движения. Но как мало женщин, владеющих от природы правильными движениями. Некоторые обладают ими в молодости, но утрачивают их в результате цивилизованного образа жизни.

Мы хотим показать, каким путем можно воспрепятствовать неблагоприятному воздействию работы, которая выполняется неправильными движениями.

Женщинам, которым по условиям своей работы приходится подолгу сидеть или стоять, необходимо соответствующими упражнениями компенсировать этот односто-



ронный образ действий, кроме того, им необходимо знать, как лучше сидеть или стоять, чтобы как можно меньше вредить себе. Нужно научиться правильно двигаться за работой. Поднять стул или ребенка можно по-разному. Правильно, закономерно делать это, используя мышцы и суставы, предназначенные для этого природой. В данном случае мы должны, опираясь на ноги, работать главным образом мышцами бедер, ягодиц, туловища и плеч. Обратите внимание на молодых, здоровых мужчин, работающих на стройках. Многие из них делают бросок земли лопатой красивым свободным движением, идущим от бедер. При этом они устают меньше тех, кто не владеет своим телом и, бросая полную лопату, напрягает плечи и шею, а не туловище и сгибается только в тазобедренном суставе. Это движение неправильное, трудное и вредное.

Нужно помнить, что простым повторением чужого движения человек, как правило, не может исправлять свое движение.

Чем чаще мы повторяем неправильное движение, тем больше оно фиксируется, пока не станет автоматическим. Согласно учению И. П. Павлова, это означает, что в коре головного мозга запечатлелся динамический стереотип движения. В детстве нам приходилось до тех пор учиться тем или иным движениям, пока они не становились автоматическими. Одни движения мы усваиваем правильно, другие неправильно. Если мы хотим двигаться верно, неправильные движения нужно долго и упорно исправлять. Если человек подвижен и ловок, он может исправить свои движения и за работой. Но в большинстве случаев движение легче исправить предварительным упражнением, когда на нем можно целиком сосредоточиться. Женщине будет легче поднять ребенка с пола, если она научится правильно поднимать вес соб-



ственного тела. После этого ей станет проще поднимать его с добавочным весом, будь это ребенок, стул или лопата с землей. Правильным движением мы должны учиться с хорошим тренером во время специальных занятий.

Можно ли говорить о закономерности движения как о понятии твердо установленном? Разве можно красиво и правильно поднять стул только при помощи бедер, туловища и рук?

«А мне как раз нравится, когда при ходьбе машут руками либо идут прогнув спину и сдвинув лопатки».

«А я люблю, когда девушка идет скромно с задумчиво опущенной головой».

«А мне нравится, когда девушки идут мелкими шажками на высоких каблуках либо слегка покачивая бедрами».

Это все бесконечно варьирующиеся, субъективные суждения, не основанные на объективной закономерности. Точно так же в прошлом идеал женской красоты не был объективным, так как его устанавливала мода. Например, в средние века, во времена Дюрера и Ван-Дейка, идеалом была женщина с большим животом, в эпоху рококо или примерно в 1830 г. — женщина с узкой талией, широкими бедрами, маленькими ножками (рис. 1), позднее — с очень длинной шеей и непомерно покатыми плечами. В прошлом столетии считались красивыми зашнурованные женщины с тяжелой, бесформенной грудью и широкими бедрами (рис. 2). Потом пришло время, когда были модны безгрудые женщины, похожие на мальчишек (рис. 4). Эти нормы красоты устанавливались, конечно, для женщин господствующего класса, не занимавшихся физическим трудом. На женщин из простонародья эти требования не распространялись. Естественно, что крестьянки не могли работать на поле затянутыми в корсет



и т. п. Костюмы и идеал красоты менялись в зависимости от образа жизни и работы.

Однако для выдающихся художников во все времена существовал объективный идеал женской красоты, не зависящий от моды. Этот идеал выражался в классической скульптуре древних греков и до них в Египте. Мы видим его, например, у Микеланджело, из художников — у Гейнсборо. Следует также указать на фигуры Манеса.

Эти мастера не разделяли господствующего тогда взгляда, что предназначение изнеженной, выглядящей, как игрушка, женщины только возбуждать мужчину. Наоборот, они остались верны вечному закономерному идеалу, ставшему в наше время общепризнанным. Наш идеал — здоровые, сильные, выносливые мужчины и женщины. И здесь решающей является целесообразность. Идеал продиктован анатомо-физиологическими законами, данными природой. И во-вторых, законами статико-механическими, т. е. такими, которым подчиняется наше тело, как каждый другой предмет на земном шаре, — законами тяготения, управляющими нашим скелетом и мускулами. Но красота, даже отвечающая обоим законам, еще не является истинной красотой, если она не одушевлена. Человек не машина. И женщина, лишенная способности любить, приносить жертвы и думающая только о себе, несмотря на то, что она на сто процентов отвечает вышеупомянутым законам, не может быть красивой.

Целью женщины или мужчины не может быть жизнь для себя. Следовательно, жизнь эгоистичного человека нецелесообразна.





Виль  
ятст  
вещ  
гой  
вимс  
веща  
виль  
вмест  
меша  
Ча  
еще в  
сиден  
ных п  
ма. Те



а в т о р а я

в

а

л

Г

## ДВИЖЕНИЕ И ОКРУЖАЮЩИЕ НАС ВЕЩИ

Как мы уже сказали, правильным движениям благоприятствуют, с одной стороны, вещи, окружающие нас, с другой — мы сами. Сначала остановимся на окружающих нас вещах, препятствующих правильности движений. Если они вместо того, чтобы служить, мешают нам, — они вредны.

Часто уже в раннем детстве еще не окрепшему телу вредит сидение на неудобных школьных партах или на стульях дома. Телу ребенка необходима



опора, чтобы он, не утомляясь, мог работать длительное время.

В каждом классе парты должны быть разной высоты, чтобы более высокие дети не горбились при сидении за слишком низким столом, а маленьким не приходилось вытягивать шею и поднимать локти на слишком высокий стол, не доставая при этом ногами пола. То же можно сказать и о стульях. Не только для детей, но и для взрослых важно, как сидеть, пусть это будет в школе, в учреждении либо дома. Если женщины начнут требовать подходящие для себя стулья, учреждения вынуждены будут их предоставить.

Центр тяжести нашего тела находится в тазу, недалеко от крестца. Когда мы сидим правильно, таз в этом месте получает опору, благодаря которой туловище и голову можно без напряжения держать перпендикулярно центру тяжести. Если колени согнуты под прямым углом, — бедро лежит примерно параллельно полу. Создается ощущение связи седалищных бугров с подушечкой под большими пальцами ступни. Седалищные бугры расположены на седалищной кости; их можно нащупать, если сесть на край стула и положить ладони между седалищной костью и бедрами. Подушечка — это мягкое место, расположенное под суставом большого пальца плюсны. Такие подушечки имеются под всеми пальцами ног около плюснофаланговых суставов. Это очень важные суставы для всего свода ноги, и о них еще будет говориться дальше.

Просим вас запомнить их названия. Сидя и стоя потренируйте взаимодействие между упомянутыми подушечками и буграми, нажимая одновременно на те и другие. В результате у вас получится хорошая опора для тела, и вам станет легче владеть своим туловищем.

Какими д  
удобны  
или скамь

1. Сид  
краю, у с  
в сиденье

2. Сид  
бедра сид  
подколенн

3. Сид  
чтобы соз  
ров. Хоро  
волос.

4. Сид  
шой тупо

5. Сид  
крестца  
но, суще

мы скаж  
так и с  
препятс  
дыхать»

нам ров  
кой стул

6. Не  
ты, чтоб  
опирали  
нами (р  
регулиру  
ленной

Приспос  
ного рос  
сте у эт



## Какими должны быть удобные для сидения стулья или скамьи.

1. Сиденье должно быть почти горизонтальным, а с краю, у спинки, примерно на 2—3 см ниже. Углубление в сиденье излишне.

2. Сиденье должно быть примерно на 4—5 см короче бедра сидящего, иначе края сиденья будут давить на подколенные сосуды и нервы.

3. Сиденье должно быть мягким, но не слишком, так, чтобы создавался достаточный упор для седалищных бугров. Хорошим материалом для сиденья служит конский волос.

4. Сиденье и спинка должны образовывать небольшой тупой угол, примерно 4—5°.

5. Спинка должна поддерживать туловище на высоте крестца или примерно на 2—3 см под лопатками. Конечно, существуют удобные стулья и без этой опоры. О них мы скажем позднее. Спинка может быть как ровной, так и слегка прогнутой. Большое углубление на спинке препятствует правильной посадке и заставляет нас «отдыхать», округлив спину и выдвинув вперед плечи. Зачем нам ровную от природы спину уродовать прогнутой спинкой стула?

6. Ножки стула и скамейки должны быть такой высоты, чтобы ноги сидящего не висели в воздухе, а свободно опирались на ступню и подушечки под большими пальцами (рис. 44). Высоту сиденья стула или скамьи можно регулировать при помощи маленькой скамеечки, поставленной под ноги, и подушки, положенной на сиденье. Приспособление стула и письменного стола для лиц разного роста вы видите на снимках (45, 46). Разница в росте у этих людей примерно 40 см.



7. Для школьной и домашней работы играет важную роль расстояние между письменным столом и стулом.

8. Также очень важно соотношение высоты стола и стула. Некоторые письменные столы последнего образца сделаны так, что сидящий за ними не имеет возможности подсунуть ноги под стол. При этих условиях нельзя сидеть правильно. Последствия этого вы видите на школьнице, которая села слишком близко к спинке стула и так наклонила туловище, что не только переносит излишнюю нагрузку на плечевой пояс, но и портит зрение (рис. 47). В этом случае высота стола недостаточна, и потому школьница избрала себе именно такой способ сидения.

По-иному решил эту же проблему школьник (рис. 48). Стол настолько низок для его роста, что он не может подсунуть под него ноги. Он отодвинул стул и согнул туловище. Стул тоже неудобен. Он не создает опоры ни для бедер, ни для лопаток, опереться можно только выше пояса. Таким образом, возникает кифоз — слишком согнутый позвоночник, — что физиологически неправильно и ведет к образованию сутулости. Последняя возникает в том случае, о котором мы говорим, т. е. при сидении за слишком низким столом. Сжатие грудной клетки и брюшной полости очень вредно влияет на здоровье (глава III).

Специалисты пытаются разрешить проблему конструкции школьных парт. Один из новейших образцов вы видите на рис. 49, 50, 51. Обратите внимание на изогнутое сиденье, которое поднимается у спинки, затем углубляется, вновь поднимается и у коленей опускается книзу. Для детей младших классов сиденья изогнуты меньше. Мы попросили двух первоклассников сесть за парту, не сказав им, как они должны это сделать. Мальчик сразу соскользнул с сиденья и оперся на спинку до-



патками (рис. 49). Видимо, он нашел для себя подходящую опору. Если, подрастая, дети будут сидеть так, то у них разовьется кифоз, т. е. под лопатками будет слишком выдаваться грудная часть позвоночника, образуя круглую спину. Эта точка опоры является слабым местом, которое легко окостеневает, поэтому его надо прогибать, сохраняя подвижность позвонков. Иначе позвоночник как под упомянутым местом — в нижней части грудного отдела, так и над ним утратит гибкость.

Как влияет этот способ сидения на здоровье?

Грудная клетка, вместо того, чтобы быть выпуклой, западает, легкие сжимаются, и этим затрудняется дыхание. Желудок сдавлен. Мышцы живота и бедра плохо регулируют сгибание в тазобедренных суставах, что вредит пищеварению и функциям половых органов, которые оказываются в неправильном положении. Очевидно, что вследствие своей нецелесообразности подобное положение тела уменьшает его гибкость и отрицательно отражается на работоспособности; кроме того, согнутая поза сидящего не отвечает эстетическим требованиям.

На рис. 50 мы видим девочку, которая еще не ходила в школу, а дома привыкла сидеть правильно. Когда ей предложили сесть за парту, она села, прогнувшись вперед, и положила руки на парту.

«Почему ты оперлась о парту, а не сидишь ровно?»  
«Не могу, мне что-то мешает сзади и толкает вперед».

Подлинное свидетельство обоих детей подтверждает неправильность конструкции парт, у которых спинки сиденья способствуют тому, что у сидящего ось таза наклоняется больше, чем при нормальном положении тела. Если таз сдвинут с нормальной оси и наклонен вперед, это означает, что поясничный отдел позвоночника прогнут, а это может вести к возникновению чрезмерного изгиба его в этой части, т. е. гиперлордозу.



На скамье старшей школьницы вы видите изогнутое сиденье (рис. 51). Недостаток в близости спинки тот же, что и у первых двух. Кроме того, сиденье углубляется и поднимается в местах, где должно быть ровным, чтобы сидящий мог опереться на седалищные бугры и на подушечки под большими пальцами. Здесь этому препятствует устройство парты. У края сиденье закругляется книзу. Такое сиденье неудобно.

Верх спинки парты в старших классах отогнут назад. Если бы девушка сидела откинувшись назад соответственно спинке, то возникла бы неправильная линия туловища, что могло привести к поясничному гиперлордозу с наклонным тазом. Сильный наклон шеи может вести к шейному гиперлордозу.

У парты, изображенной на рис. 52, кроме плохой спинки, есть и другой недостаток — слишком высокие ножки скамейки. Мы дали девушке под ноги подставку 4 см высоты и получили ответ, что теперь она может поставить на нее ноги, а иначе они не доставали до пола. Так было устранено новое препятствие для правильного сидения.

9. На этой модели парты хорошо решен вопрос наклона стола: он не горизонтален, а наклонен так, чтобы луч света отражался от доски к глазу примерно под прямым углом. Письменный стол дома и в канцелярии тоже должен быть устроен так. Наклон можно выправить при помощи книг. Расстояние между глазами и книгой при чтении или бумагой при письме должно быть не менее 30 см (примерная длина предплечья). Иначе мы портим зрение.

У нас нет под рукой школьных фотографий, на которых были бы ясно видны дальнейшие вредные последствия, приносимые организму работающих пользованием столом и стулом, которые не соответствуют росту человека, или большой отдаленностью от стола.



На рис. 53 видно, как пишущий приспособился к низкому столу. Дома школьник может положить на сиденье книгу или подушку. В противном случае есть два выхода. Первый — сдвинуть правое плечо вперед, правую руку положить на стол, а левую — на бедро. Вы видите, как туловище прогнулось вбок; при длительном сидении в этой позе может возникнуть правосторонний сколиоз — боковое искривление позвоночника (кривобокость), в результате которого правое плечо станет выше, а иногда в тяжелых случаях и выдастся вперед, причем ребра образуют с правой стороны спины более или менее заметный горбик, а таз принимает косое положение.

Если бы пишущий прибег ко второму выходу, т. е. оперся на левый локоть, чтобы правая рука при письме была свободна, тогда поднялось бы левое плечо, что способствовало бы образованию левостороннего сколиоза. Так сидят часто, если высота стола по отношению к высоте стула слишком мала или, как видите на рис. 54, слишком велика. О том, как влияет сколиоз на здоровье, мы скажем в конце III главы. Пишущий пытается разными способами выравнить позвоночник. Это зависит от положения тетради, а также от наклона почерка. Здесь мы не будем говорить об этом.

У нас, в некоторых школах, вводится способ сидения, при котором дети должны держать руки за спиной. Этот способ можно разрешить, но при условии тщательного контроля во избежание вреда. Типичны два способа сидения (есть и другие), которые обычно вредят детям, а именно:

1. Вместо естественного лордоза, возникает поясничный кифоз, при котором выдаются поясничные позвонки. Подбородок поднимают кверху, а шейный отдел позвоночника выгибается. Так может образоваться плоская спина (рис. 55).



2. Снова поясничный кифоз, вместо лордоза, искривление всего туловища, круглая спина. Плечи обычно приподняты и выдаются вперед. Грудная клетка становится плоской, дыхание и пищеварение ухудшаются; нормальное положение опорно-двигательного аппарата заметно нарушается (рис. 56).

Правильное положение показано на рис. 57.

При выполнении детьми уроков дома часто забывают, что нельзя писать за круглым столом. Почему же нельзя это делать? Посмотрите на рис. 7. Здесь показана типичная поза пишущего за круглым столом. Локти тянут плечи вперед и кверху. Плечевая область чрезмерно перегружена. Ребра сдавлены. Поясница слишком прогнута, живот опущен, таз не имеет опоры и слишком продвинут назад. Вторая типичная поза изображена на рис. 75, 76 в III главе при описании неправильного сидения за едой — круглая спина. Круглый стол заставляет каждого пишущего за ним принимать такую позу.

Стол, за которым мы пишем, должен иметь ровный, а не круглый край. Когда мы положим локти на стол, лопатки должны плоско ложиться на ребра, спина остается ровной, а шея и голова держатся почти прямо (рис. 8). Если мы сидим так (конечно, не слишком долго), то наш организм с физиологической точки зрения не терпит ущерба.

Тип стула должен соответствовать виду работы. Так, например, при работе в кухне, когда все нужное находится под рукой, удобен вращающийся стул со спинкой для опоры крестца (в отдельном случае без спинки для опоры лопаток). Такие же стулья изготовляют для машинисток (рис. 9). Однако надо полагать, что машинистка в перерыве между работой с удовольствием откинется на удобную спинку. Женщина во время кухонной работы, особенно если она устала, при чистке картофеля или овощей



тоже охотно обопрется о спинку стула. Старые кухонные стулья были вполне приемлемы, но если стул слишком высок для сидящего (см. главу VII), надо под ноги ставить удобную скамеечку.

Машинистка (рис. 58) сидит на стуле, который не способствует правильной посадке, т. е. таз не имеет хорошей опоры и нет ровной линии туловища с головой и шеей; кроме того, а отчасти в силу этого, она сидит не свободно, сжимает грудную клетку и напрягает шейные мышцы, вместо того чтобы сидеть, ослабив шею и сдвинув лопатки.

Неверно, что при занятиях умственным трудом, например канцелярским или ручным, скажем шитьем, не следует опираться спиной. Этот взгляд порожден ошибочным мнением, что опереться — значит облениться. Если мы сидим сгорбившись даже на удобном стуле, как вообще сидеть не рекомендуется, мы не можем надолго сосредоточиться ни на умственной, ни на физической работе (рис. 59). Если же мы сидим свободно и правильно (рис. 44, 45, 46), то бережем свои силы и легко можем встать, повернуться и выполнить свои решения или чужие распоряжения. Можно усердно работать, не затрачивая излишних усилий. При неправильной посадке, когда напряжены лицевые, плечевые, а часто шейные и спинные мускулы, чрезмерная затрата сил особенно утомляет нервную систему.

Известным примером служит писчая спазма у секретарей, возникающая в результате погони за скоростью или непосильной нагрузки. Это вызывается излишним напряжением плечевых, шейных и лопаточных мышц. Очень быстро писать можно именно при правильном расслаблении мышц. Пианистки часто страдают невралгией плеч. Я знаю случай, когда в результате длительной игры октав при излишнем напряжении плечевых и лопаточных



мышц у студентки возникла тяжелая невралгия, которая испортила ей карьеру пианистки.

Подробно о расслаблении будет сказано в следующей главе.

Преступно заставлять учениц и работников в модных салонах сидеть на стульях без спинок, создавая этим видимость трудолюбия. Это не достигает цели, даже наоборот: спустя некоторое время женщины сильно устают, тело у них становится вялым, они часто страдают глазными и легочными болезнями. Правильно сидящая модистка либо швея, которая может опереться на спинку стула, будет гораздо продуктивнее и усерднее работать. Как правильно сидеть, отчасти уже сказано в начале этой главы. Там говорилось главным образом о том, как следует сидеть на партах и за письменным столом. При шитье, так же как и при других работах, многое зависит от удобного стула, его высоты от пола, от его спинки и т. п. Мы должны всегда опираться на седалищные бугры и держать туловище и голову свободно; рекомендуется опираться и на спинку стула, если она удобна, т. е. отклонена назад примерно на  $5^\circ$  от прямого положения  $90^\circ$ , для опоры поясничных и грудных позвонков.

Чего не следует делать, когда мы сидим и шьем? Ноги не должны соскальзывать со стула; позвоночник, а значит и туловище не должны ни прогибаться, ни наклоняться вперед или в сторону, не надо сжимать грудную клетку (это вредно для внутренних органов), а также не нужно выдвигать плечи вперед. Время от времени следует глубоко вдохнуть и выдохнуть воздух, затем, подняв глаза от работы, посмотреть вдаль.

Надеемся, что скоро представится возможность освежаться во время работы, проделывая несколько дыхательных упражнений, связанных с движением. У нас



есть рационализаторское предложение для торговых работников, обслуживающих покупателей стоя. Часто продавцы стоят совершенно напрасно. Если бы у прилавка были стулья соответствующей высоты, с которых легко соскочить и вновь сесть, тогда бы работники этой отрасли избавились хотя бы от части скверных последствий длительного стояния (см. главу о стоячей работе). Также было бы полезно время от времени заходить для отдыха в соседнее помещение, где есть стулья. Профессор д-р М. Ярош предложил для продавцов стулья на одной ножке, как у вожатого трамвая.

Освещение при работе тоже является важным вопросом. Ведь каждый испытывал жжение в глазах после того, как весь вечер шил или читал при плохом свете. Вредно освещение и слишком слабое и слишком сильное, особенно такое, при котором свет падает прямо в глаза, а не на работу. Неправильно, когда семья после ужина садится вокруг обеденного стола, освещенного посередине. Если после ужина одни хотят готовить уроки, другие читать или шить, нужно всем соответственно разместиться. Тот, кто шьет, должен повернуться спиной к свету, чтобы свет падал на шитье. Те, кто читают, должны сделать так же. Кому надо писать, пусть подставит какой-нибудь столик так, чтобы свет не падал ему в глаза. В канцелярии и других помещениях, где мы не имеем возможности сами решить такой важный вопрос, побережем глаза очками с темными стеклами либо затемним свет.

Очень важно для предохранения зрения не смотреть слишком долго на предмет, находящийся на определенном расстоянии от нас. Отсюда следует, что необходимо почаще хотя бы на несколько секунд отрываться от работы и смотреть вдаль. Этим мы поддержим упругость глазных мускулов, необходимую для сохранения хоро-



шего зрения до старости. Как было бы хорошо, если бы была возможность в каждой канцелярии, на фабрике, в учреждении устроить после двухчасовой работы перерыв на несколько минут, чтобы освежиться разумными упражнениями. Это не было бы потерей времени. Отдохнувшие работники продолжали бы работу более продуктивно.

Вернемся к семье после ужина. Школьник уже сидит на хорошем стуле, со светом, падающим через плечо на бумагу, хозяйка шьет, сидя на удобном стуле, а глава семейства устроился в каком-нибудь «удобном» глубоком, мягком кресле, где, по существу, ему должно быть весьма неудобно.

Есть много вариантов плохих кресел. У одних очень низкая спинка, зато очень длинное сиденье. При отдыхе в них тело сгибается дугой либо торчит, лишенное опоры (рис. 60). Единственный разумный способ сидения в этих креслах инстинктивно находят дети. Они садятся, сбросив башмаки и поджав ноги под себя сбоку или скрестив их по-восточному. Только так они избегают вредного влияния кресла. Но те, кто оставляет ноги свободно висеть да еще опирается локтями о подлокотники, усугубляют пагубное воздействие кресла на организм человека (рис. 61). Живот выдается вперед, потому что таз не имеет хорошей опоры, желудок сдавлен, туловище слишком согнуто; тело не отдыхает, потому что плохая опора для таза препятствует правильному положению туловища. Другой способ изображен на рис. 62. Спина сгорблена, грудь впала вследствие опоры на локти, плечи приподняты и выдвинуты вперед, голова втянута в плечи либо изогнуты шейные позвонки. А так люди сидят часами и думают, что отдыхают. Как же нашему организму не мстить за это? Впрочем, это выражение неподходящее, организм не мстит, а мы заставили его



плохо вести себя. Так за короткое время красивые, стройные фигуры превращаются в уродливые.

Сидение на плохих стульях и креслах не единственная причина этого, но неблагоприятное влияние такого сидения достаточно велико. Если мы не будем пытаться исправлять свои движения в течение всего дня, то после не помогут и получасовые упражнения, даже если мы выполним их отлично (что бывает редко). На рисунках в этой книге показаны хорошие или «исправленные» фигуры, а иногда и такие, которые являются результатом неправильного сидения или стояния. Эти рисунки не сравнивают стройных и толстых женщин. Полная женщина может красиво двигаться и стоять, а стройная — плохо. Мы здесь показываем только последствия правильных и неправильных движений.

Как должна выглядеть мебель, предназначенная для отдыха?

Будем говорить лишь о мебели, на которой отдыхают сидя, хотя полностью отдохнуть можно только лежа. Об этом мы скажем дальше. Из старых фильмов вы, возможно, вспомните мужчин, которые, едва придя домой и переобувшись, поднимали ноги высоко на стол или камин. Возможно, вас это шокировало. Но эти люди знали из практики, что сидя человек лучше всего отдыхает, если ноги у него подняты выше таза или, по крайней мере, на ту же высоту. Это связано с кровообращением. Восточные люди удивляются тому, что ноги у нас не затекают, хотя они постоянно опущены. Их традиционный способ сидения (рис. 10) более здоровый. Восточный способ сидения со скрещенными ногами на полу выгоден потому, что сидящий слегка вытягивается, и этим освобождаются бедренные связки и суставы, а также и дно таза, что особенно важно женщинам для родового акта. Нам приходилось видеть в современных школах за границей, как дети за



учением сидят по-восточному и пишут на коленях. И хотя это для нас непривычно, мы рекомендуем тем, кто должен дома подолгу готовиться к экзаменам или выполнять какие-либо задания, как можно чаще менять способы сидения, и в том числе усвоить восточный способ сидения. Японский способ — опуститься на колени и сесть на пятки — (рис. 11) не так полезен, как восточный. Лодыжки болят, если под них не положена мягкая подстилка, и, кроме того, им тяжело от постоянного давления. Но для смены сидения это вполне подходящий способ, особенно если мы не в брюках, необходимых для первого способа сидения. Так, например, при долгом путешествии в поезде мы освежимся, если сядем по-японски.

Для разнообразия мы можем сесть на пол с согнутыми коленями и опереться о стену. Вы, которые долгие часы заняты умственным трудом, не забывайте, что неизменная поза не будет способствовать лучшему усвоению материала. Меняйте позу и, кроме того, попробуйте сделать стойку на руках, хотя бы опираясь ногами о дверь или стену. И если поначалу у вас ничего не выйдет, то все же вы освежите мозги и улучшите кровообращение. Также взбодрит вас хождение по комнате.

Мы говорили о тех, кто хочет после ужина отдохнуть, почитать или скоротать время за разговором. Для них и нужно подготовить удобные кресла. К упомянутому типу очень плохих кресел с длинными сиденьями, низкой спинкой и подлокотниками относим и кресла слишком мягкие, у которых бывают более высокие спинки (рис. 63), но сиденье тоже слишком длинное, так что ноги подтягивают таз вперед, а позвоночник сгибается дугой. Недостатки этого типа кресел можно компенсировать тем, что к ним приставляют столик такой же высоты, как сиденье, и на этот столик кладут ноги. Конечно, этой мерой мы не устраняем чрезмерно мягкого сиденья.



Приставка столика является рецептом против вреда, приносимого ныне распространенным типом кресла, у которого сиденье имеет наклон к спинке и образует с ней тупой угол (рис. 64). Если ноги свешиваются вниз, то все тело напрягается и цепенеет, как показано на рис. 65. Обратите внимание, как напряжены шея, плечи и в каком неправильном положении находится таз. Если вы сидите в автобусе в таком же кресле, предназначенном для удобства пассажиров, вам предстоит пережить нечто удивительное. При каждом толчке автобуса вы будете сползать с сиденья.

Хорошо отдыхать в плетеной качалке, где можно небольшим движением выровнять ось центра тяжести. Удобные и красивые кресла вы видите на рис. 66 и 67. У них так хорошо учтены все особенности строения нашего тела, что мы прекрасно отдыхаем в них, даже не положив ноги высоко. Мы, женщины, должны требовать, чтобы в концертных залах и в аудиториях для лекций были поставлены удобные сиденья, вместо модного брака, который вредит организму, портит нервы и настроение. Бывают очень удобные кресла-качалки. Когда мы качаемся в них, угол, образуемый туловищем и ногами, остается неизменным, мы раскачиваем качалку легким напряжением поясничных и брюшных мышц. Приятное чувство вызывает в нас смена центра тяжести и движения.

Весьма грустно, что в эпоху, когда уже столько лет говорят об идеальных конструкциях мебели, их так мало претворяют в жизнь в той области, о которой мы ведем речь. Что касается мягкости сиденья кресел, то к ним относится целиком то, что мы говорили о стульях (см. выше). Они не должны быть слишком мягкими. Хорошим материалом для них служит конский волос.

Если у нас дома стулья, столы, лампы и кресла в порядке, обратим внимание на постели, что также весьма



важно. Я видела, как здоровые мальчики спят в комнате с незатененным светом, который падает им прямо в глаза. Они спали, были здоровы. Но, видимо, излишне напоминать, как вредно действует на нервы такой яркий свет. Во время сна мы должны расслабить мышцы всего тела, ибо, как уже говорилось, это можно сделать только лежа. При свете это сделать нельзя. Для нормального расслабления человека, не одаренного этим умением от природы, необходимо соответствующе воспитывать. Многие не умеют отдыхать ни телом, ни душой, они работают и отдыхают с излишним мышечным и нервным напряжением. Некоторые во сне сжимают кулаки, морщат лоб или скрипят зубами. Некоторые утверждают, что расслабить тело они могут только с помощью алкоголя, другие считают, что отдыхают даже сидя, уснув над книгой или над шитьем, сгорбившись и на хорошем стуле (рис. 59).

Когда после этого человек выпрямится и потянется, получится карикатура (рис. 12): прогнется поясница, выпятится живот, плечи вытянутся, шея сократится и голова уберется в плечи. Правильное расслабление и мышечное напряжение взаимосвязаны. Части тела, которые мы не можем правильно напрячь, мы не сможем и хорошо расслабить. Правильно двигаться — это значит расслаблять те мышцы и суставы, которые не связаны с данным движением, и включать в работу те, которые для этого движения предназначены природой. Таким образом, мы должны расслаблять свои мышцы при всякой работе, в каждой позиции, в течение всего дня.

Полному расслаблению в лежащем положении могут помешать причины, коренящиеся в нас самих, особенно психические, которые разбирать здесь я не могу. К внешним, не зависящим от нас, причинам относится бич нашего времени — шум. Мешает расслаблению также кровать, поставленная против света или плохо постланная. Для



борьбы с шумом можно затыкать уши воском, если это не мешает спать. Если нельзя отодвинуть кровать от источника света так, чтобы он утром и вечером не падал нам в глаза, нужно прикрывать их платком, как это делают маленьким детям. Очень важно, чтобы под головой не было высокой подушки. Это допустимо только при заболевании дыхательных путей или сердца. Если у вас под головой две высокие подушки или под подушкой находится волосяной матрасик, вы не сможете свободно вытянуть шею и голову, начнете горбиться, обычно в грудной части, или, что еще хуже, прогибать шею. Под ногами должна быть подушка или свернутое одеяло, чтобы ноги лежали примерно на 3—4 см выше таза. Лучше всего подложить под ножки кровати, в ногах отдыхающего, чурбачки, примерно 4—5-сантиметровой высоты, чтобы каждый и днем мог отдохнуть лежа с приподнятыми ногами (рис. 13). При этом положении улучшается кровообращение, а для ног такое положение только полезно. Женщин, которые в течение дня долго стоят или ходят, это предохраняет от расширения вен. Постель должна быть достаточно длинной и не очень мягкой. Некоторые врачи даже рекомендуют твердые матрасы без пружин. В постели не должно быть провала, так как немисливо расслабить все мышцы, если в тьюфяке под тазом у вас «ложбина». Спокойный и достаточный сон является одним из главных условий здоровья. Продолжительность сна индивидуальна.

Затем нам следует улучшить обстановку, ежедневно окружающую нас, чтобы она не мешала нашим усилиям выправить движения и в кухне или прачечной нам не приходилось за работой столько стоять, как это делаем мы и делали наши предки.

Мытье посуды (рис. 68). Если вы моете посуду в тазу, поставьте его на табурет, а сами сядьте на другой. Как тяжело дважды в день нагибаться над тазом, а в завод-



ских столовых почти весь день! Почему вредно долго стоять, будет сказано в следующей главе. Да мы и сами знаем это из опыта и без особых доказательств. При желании можно мыть посуду сидя, даже если раковина прикреплена к стене: для этого надо сделать табурет повыше.

Гладить можно стоя на коленях (рис. 14), если под них положим на пол мягкую подстилку. Если гладильная доска удобно поставлена, мы сможем применять столько же силы, как и стоя. Кому трудно долго стоять на коленях, можно время от времени вставать (см. главу VII). Гладить неправильно (рис. 15) — значит напрягать не бедра, а шею и плечи. В этом случае у тела нарушен центр тяжести. Некоторые женщины гладят сидя (рис. 16).

При стирке белья следует придерживаться тех же правил. В некоторых странах, например в Швеции либо в Словакии, женщины часами стирают в озере белье, стоя на коленях. Наши прачечные в старых домах недопустимы в цивилизованной стране. Пол холодный, сыро, у потолка собирается пар, и в большинстве случаев помещение нельзя хорошо проветрить. У стиральных машин с ручкой можно удобно сидеть. Польза электрических машин, как нам кажется, не требует комментариев. Стирка большого белья, надеемся, скоро будет организована так, чтобы мы, не опасаясь, могли сдать его в прачечную и получить без всяких изъяснов. Мелкую стирку можно производить дома, стоя на коленях или сидя. Все кухонные работы следует выполнять сидя. Вставать, когда это требуется, и вновь садиться. Это менее вредно и не так утомительно, как стирка стоя. Чистить и нарезать овощи, картофель, сбивать белки, растирать и замешивать тесто удобно сидя, поставив миску между коленей (рис. 17). В школах домоводства за границей учениц систематически к этому приучают (см. главу VII).



К причинам, препятствующим нормальным движениям, относятся и недостатки одежды. Кто из нас не рывал рукав в пройме, когда, вытянувшись, вытирал пыль со шкафа или доставал из него книгу? К этому приводят ошибки портных, в которых они неохотно сознаются. Тут две причины: с одной стороны, зауженная спинка и перед между обеими проймами, с другой — пройма, выкроенная не по плечу, слишком большая и глубокая. От разного вида плечиков следует отказаться. Когда мы вытягиваем руку вперед или вверх, рукава, если они правильно вшиты, должны остаться на месте. Это серьезное требование к искусству портного. Но, как мне известно из собственного опыта, это достижимо и при длинном рукаве. При коротком рукаве это проще. Платье сидит как влитое, и мы не боимся двигаться в нем. Если мы будем требовать хорошей кройки платья, то для всех умелых портных и портних, даже в магазине готовой одежды, это станет само собой разумеющимся. Необходимо, чтобы руководители предприятий, выпускающих стандартную одежду, поняли, как важна такая кройка. Хороший рукав может быть вшит точно по плечу, как было уже сказано, или с удлиненной проймой, но в последнем случае он не должен быть расширен в локте, как у мужских рубашек.

На рис. 19 и 20 вы видите попытку причесаться в блузке с плохо вшитым коротким рукавом. Блузка, по крайней мере в поясе, свободно двигается, в платье это было бы труднее. Весь корпус съеживается, спина сильно изгибается, грудь западает, голова с шеей втягиваются, на шее кожа собирается складками, плечи сдвигаются. И так нам приходится несколько раз в день уродовать тело только потому, что мы не можем сказать портнихам, как надо вшить рукав, или потому, что не умеем сами кроить и шить. На рис. 21 показано движение при причесывании, которое не стеснено плохой одеждой. Закройщицы моде-



лей должны понять, что они оказывают большое влияние на вкус модных журналов. В последние годы значительно улучшились, с точки зрения практичности, чертежи выкроек в журналах мод. Приветствуем этот прогресс.

Даже рабочие халаты не всегда бывают правильно выкроены и приспособлены к любой фигуре. Покрой должен быть ровный и свободный или расклешенный. Рукав, как у мужских рубашек. Рука должна быть свободна при любом движении, например, если вы застилаете постель. Иначе вы сгибаете туловище, вместо того, чтобы вытягивать его, или, как наглядно показано на рис. 22, опускаете живот, втягиваете плечи и рука не может свободно двигаться (см. главу VII). На рис. 23 показано правильное движение.

При работе за станком также весьма важно иметь удобную одежду. Здесь лучше всего носить блузу, заправленную в брюки, с плотно облегающими рукавами и узкие брюки, чтобы их случайно не захватила машина. Будьте благодарны за то, что в моду вошли свитеры, джемперы и т. п. Какой прогресс по сравнению с модой наших бабушек! Не отказывайтесь от этой моды!

Для работы по дому удобен короткий, прилегающий к телу жакет и брюки.

Следующей помехой правильному движению является плохая обувь. Как мало внимания и уважения уделяем мы этому постоянному спутнику нашей повседневной жизни! Пусть это будут домашние или выходные туфли, спортивная или вечерняя обувь — все требует от нас, носящих их, пристального внимания. Иначе мы будем строго наказаны, у нас будут изуродованы ноги, а то и внутренние органы. Необходимо осознать, что влияние плоской стопы, несущей каждый день наше тело, простирается через голень и бедро на таз и позвоночник.

О действительной красоте туфель надо судить не по



отделке и вырезкам, а только по форме и материалу. Прежде всего подметка должна быть гибкой (рис. 24), ибо при каждом правильном шаге нога, находящаяся позади, должна сгибаться. Негнувшаяся подошва препятствует правильному движению ноги при ходьбе. Если мы не хотим мучиться от продольного или поперечного плоскостопия (рис. 25), необходимо удерживать свод ноги на должной высоте; если изгиб свода будет уменьшаться, пальцы в плюснофаланговых суставах растянутся — и плоскостопие налицо. Стягивание пальцев обувью ведет к плохим результатам: свод стопы не поднимается, а на пальцах появляются мозоли.

Положение стопы можно несколько исправить, вложив губчатую или резиновую прокладку под третьим и четвертым плюснофаланговыми суставами или между ними. Этим мы вновь приподымаем свод, который будет более работоспособным не только когда мы стоим, но и при ходьбе. Такое «сердечко» (термин обувщиков) хорошо вложить под стельку и в домашних туфлях. «Сердечко» можно достать в соответствующих магазинах.

Если мы стоим, надо попытаться подъем ноги приподымать (рис. 26, 27). Для этого нужно пальцы ног подтянуть к пятке так, словно мы хотим, прикасаясь к полу, согнуть ногу книзу. В этом нам помогает упомянутая прокладка («сердечко»). Конечно, подъем ноги должен быть подвижным благодаря активной работе мышц, что не заменит никакая прокладка. Однако она может ограничить опускание свода, если он чрезмерно перегружен, — что бывает нередко в наше время, — и создать условия, способствующие активизации мышц, поддерживающих подъем стопы.

Подъем ноги уплощает ношение обуви с высокими каблуками, ибо вес тела, вместо того, чтобы равномерно распределяться на пятку и мякоть под суставами плюс-



ны, особенно под первым и пятым, падает исключительно на ее переднюю часть.

Поперечное плоскостопие часто бывает связано с продольным плоскостопием. Подошва должна быть достаточно прогнута (рис. 28), чтобы препятствовать образованию продольного плоскостопия. Это второе требование к подлинно красивой обуви (рис. 29). Но она прогнута не из-за того, что каблук выше 4 см. Подметка может быть правильно прогнутой не только с внутренней, но и с внешней стороны и при высоте каблука 2 см.

При плохой обуви помогают ортопедические прокладки. Прокладка — средство обоюдоострое: если она не подогнана точно, то обувь очень некрасива и, увеличивая тяжесть, еще мешает нам ходить, так как подпирает ногу не там, где надо. Если же прокладка хорошо подогнана, то она приносит облегчение.

Гораздо выгоднее избежать неприятной нагрузки путем специальных упражнений, укрепляющих свод стопы. Такие упражнения, предупреждающие плоскостопие, нужно выполнять по нескольку раз в день. Обувь не должна быть тесной, чтобы не препятствовать этим упражнениям. Еще лучше выполнять их босиком.

Попытаемся, правильно сидя, сделать «маленькую ножку» (рис. 30), т. е. подтянуть при вытянутых пальцах мышцы и связки ступни к пятке как по продольной, так и по поперечной оси (под суставами плюсны) и вновь расслабить их (рис. 31) во избежание судороги (см. главу V, упражнение шестое). Этим упражнением достигается несколько целей. Как уже было сказано, оно улучшает подъем ноги, усиливает кровообращение в онемевшей ноге и, наконец, ускоряет в кровеносных сосудах отток крови к сердцу.

Маленькая ножка, т. е. слишком короткая и узкая по отношению ко всему телу, как нам кажется, уже переста-



ла быть идеалом красоты. Результатом такого идеала были мозоли и скривленные пальцы. Этот недостаток встречается теперь редко, и поэтому большой палец перестает уродовать ногу. Возникновению сдавленного большого пальца и выдающейся косточки способствуют некоторые виды обуви.

На рис. 32 показана босоножка с вырезанным носком; сразу после носка пальцы стягиваются, а косточка у основания большого пальца выдается, а между тем пальцы должны лежать свободно. Кроме того, эта обувь не поддерживает свод стопы и не охватывает его. Даже если такая босоножка сделана из хорошего материала, красивого цвета, она никуда не годится, ибо портит ногу и походку. А обувь в первую очередь должна способствовать хорошей походке. К несчастью, число случаев плоскостопия сильно увеличивается.

«Раз так, лучше ходить босым!» — кричат те, кто хочет быстро и легко разрешить этот вопрос. Да. В лесу и в поле, конечно. Рекомендуем это. Но как сохранить соответствующую свободу движений суставов и связок ступни на твердом полу или на мостовой? Там вы можете изуродовать ноги. Ни в теннисных туфлях, получивших большое распространение за последнее время, ни в босоножках без каблука, хотя бы и эластичных, вы не выполняете требований природы и только портите ноги. Теннисные туфли сперва были предназначены для бегания на травянистом теннисном корте. Теперь уже играют на твердых площадках. Смело бегайте в таких туфлях по лужайке, но не ходите в них по мостовой. Интересно, что мы уделяем больше внимания ногам лошадей, чем людей. Любой опытный жокей знает, как твердая мостовая и утоптанная почва портят ноги лошадям, поэтому пол манежа посыплют опилками, на открытой местности стараются ехать по траве, либо по песчаной дороге или по лугу. Следовало



бы заботиться о детских ножках не меньше, чем о ногах лошадей; например, в физкультурных залах пол надо бы делать мягким.

Третье требование, предъявляемое к красивой обуви, — полувысокий каблук, правильно помещенный (не слишком вперед, не слишком кзади), не более 4—5 см высоты (мерить надо сбоку) и достаточной ширины (рис. 33). Если подошва достигает толщины 1 см, каблук может быть на полсантиметра выше. При измерении надо учитывать и резиновую набойку. Как неудобно ходить при неправильно посаженном каблуке, показано на рис. 33.

Если обувь отвечает перечисленным трем требованиям и носок настолько широк, что не сжимает пальцев (четвертое требование), мы сможем хорошо ходить и стоять (рис. 34) и не будем уродовать ноги ни себе, ни своим питомцам (см. главу о воспитании). Хорошей профилактикой против вырастающей косточки у большого пальца служит клинышек, вкладываемый между большим и вторым пальцами (рис. 35.) Такие клинышки продавали обувщики. Необходимо вновь пустить их в продажу. Хочу еще раз напомнить, что нога должна быть стянута в подъеме (рис. 29).

Пятое требование: открытые лодочки и летние открытые с боков туфли исключите из числа выпускаемых моделей, по крайней мере для каждодневной носки. Тем, которые ездят, в основном, в машинах и выходят из них, чтобы сделать лишь несколько шагов, лодочки не приносят столько вреда. Впрочем, под столом можно видеть много скинутых лодочек. Женщины легко их скидывают и потом легко надевают вновь.

А что сказать о безобразии высоких каблуков? Против них было достаточно выступлений. Утверждают, что они придают красоту ноге, но обратите внимание на **то, как**



выглядит нога (широкая в лодыжке и выше), ставящая высокий каблук на пол. Именно «ставящая», ибо нормально ходить на нем невозможно (рис. 36, 37). Почему мы говорим о широкой лодыжке? Это первое следствие высоких каблуков. При каждом шаге нога, остается ли она позади или мы переносим ее вперед, должна сгибаться в лодыжке (рис. 38, 39). При высоких каблуках лодыжка остается почти неподвижной, и движение, рассчитанное на нее, исчезает. Нога в этом месте от ходьбы расширяется, вместо того, чтобы сохранять стройность.

Дальнейшие последствия: при ходьбе на высоких каблуках тело отклоняется от естественного центра тяжести. Когда человек стоит, его вес должен падать на подъем стопы, ибо медиана (средняя линия тела) проходит в центре треугольника, образованного пятым суставом (под мизинцем), первым суставом плюсны (под большим пальцем) и пяткой. Если мы поднимаем пятку примерно на 5—7 см, тело сдвигается со своей оси и пытается уравновеситься. Конечно, если мы стоим на носке или на полупоске, отношение тела к центру тяжести под влиянием вертикально расположенной пятки другое.

Выравнивание оси центра тяжести при высоком каблуке, т. е. взаимоотношение отдельных частей тела, происходит различно. Этот вопрос разработан в диссертации доктора К. Л. Клиндеровой (см. стр. 35). Автор подчеркивает, что эта реакция в известной мере предопределяется конституцией каждого человека. Так, ни в одном из тысячи случаев, подвергнувшись обследованию, позвоночник не остался без изменения. При измерениях основное внимание было обращено на поясничный отдел позвоночника. Результаты их показали, что увеличение угла лордоза обычно компенсируется обратной реакцией в углу кифоза. Природное строение позвоночника предопределяет характер изменений, например угол лордоза увеличи-



вается или же уменьшается. Величина изгибов позвоночника изменяется в зависимости от высоты каблука. Строение коленей и высота живота также влияют на положение позвоночника. Высокое положение центра тяжести тела при меньшей устойчивости, вызванной высоким каблуком, требует больше усилий для сохранения равновесия тела. Влияние изменения положения позвоночника на положение внутренних органов несомненно.

На рис. 69 вы видите, как женщина семенит на носках. Возможно, это пригодно для танцевального па, но не для ходьбы. Колени и лодыжки находятся постоянно в одном положении. «Танцовщица» должна продвигаться вперед мелкими шажками. Равновесие достигается несколькими способами.

Первый способ приспособления к высокому каблуку вы видите на рис. 70. Колени и тазобедренный сустав при ходьбе с постоянно согнутым туловищем наклонены вперед, голеностопные суставы остаются почти неподвижными.

Второй способ вы видите на рис. 71: гиперлордоз при ходьбе. Он не компенсируется кифозом позвоночника, но весь корпус и шея наклоняются.

Влияние каблуков на ноги женщины в значительной степени обуславливается тем, что между голенью и ступней образуется угол более тупой при высоком каблуке, чем при низком. Этот угол должен быть прямым. Если он тупой, мы перегружаем икры. От такой перегрузки колени и икры несоразмерно увеличиваются. Ноги от этого страдают, что плохо сказывается как на своде ступни, так и на лодыжках и бедрах (рис. 36; правильное положение рис. 39).

Если женщина хорошо управляет своими нервами и мышцами, она иногда может ходить на высоком каблуке так, чтобы движения были почти правильными. Но от



этого сильно страдает подъем стопы. Погоня за модой неизбежно отразится на ступне. Если к тому же каблук книзу сужается, а туфли типа лодочек без пятки и без перепонки на подъеме, то подобная погоня за модой часто приводит к увечью. Предупреждением служит болезненное ощущение в ступне. Если мы пренебрегаем этим и продолжаем ходить опираясь на кончики суставов плюсны, вместо того чтобы развивать подушечки под ними, свод ноги все больше опускается, ступня между этими суставами все больше растягивается, становится плоской, и на пальцах появляются мозоли. Позднее каждый шаг будет доставлять мучение.

Походка должна быть красивой, т. е. двигательная волна должна равномерно пробегать по всему телу. Обычно же волна прерывается в нескольких местах: женщины при ходьбе или семенят, или покачиваются, как утки, переваливаясь с боку на бок, либо раскачивают таз вперед и назад, а то, сгорбившись, лениво тащатся вперед. Двигательная волна должна постепенно переходить от одной части корпуса к другой (этим славится походка негров). При упомянутых дефектах движения волна останавливается, достигнув боков. Кроме того, она не пробегает посередине тела, как должна была, а нога как бы упирается в тазобедренный сустав. Все эти дефекты вызываются плохой обувью. Удобная обувь является одним из наибольших благодетелей человечества.

Следует обратить внимание также на то, чтобы юбки не препятствовали правильному движению. Тяжелая юбка своим весом препятствует перенесению центра тяжести тела, которое производится позвоночником при каждом шаге или движении. Равным образом вредны слишком тесные шнурки либо пояса. Часто они приводят к атрофии поясничных мышц, так как последние не могут развиваться. В результате позвоночник не может правильно



поддерживать тело. Но и юбки из легкой материи неудобны при работе дома, на поле и т. п. Если вы не в спортивных или других брюках и, растапывая плитку, попытаетесь стать на колени и подняться, то наверняка вздохнете по такому костюму. Он наиболее разумен для работы по дому, в саду, не говоря уже о специальностях, где приходится пользоваться стремянкой.

Как становиться на колени? Лучше всего на одну ногу, отставив другую назад, потому что так легче сохранить равновесие, при этом мы и сокращаем мышцы задней поверхности бедер (главным образом двуглавые сгибатели) и приближаем седалищные бугры к голням. Так мы делаем упор на ногу, находящуюся позади, и опускаемся при помощи мышц туловища (см. главу VI, упражнение четвертое). В узкой юбке такое движение затруднено и обычно заканчивается тем, что выпячивают таз назад и он не участвует в движении. Мы хорошо знаем, как тяжело нам в юбке подниматься с коленей или становиться на стул (рис. 72).

Комбинация высоких каблуков и узкой юбки чрезвычайно неудобна. Если женщине в такой одежде надо войти в вагон, в троллейбус и т. п. или просто подняться по лестнице с высокими ступеньками, она имеет весьма жалкий вид и не может выполнить эти движения красиво.

Казалось бы, не требуется вновь предостерегать против корсетов, но, хотя ими пользуются одиночки, сказать об этом надо. Скверное влияние корсетов на дыхание и на весь организм уже неоднократно подчеркивалось. Мышцы туловища не могут хорошо работать ни когда женщина стоит, ни когда она ходит, а тем более при поворотах туловища. Когда женщина в корсете поворачивается, оказываются сжатыми косые брюшные мышцы, которые при поворотах играют главную роль. Можно ли при этом ловко и грациозно поворачиваться в танце?



Деятельность брюшных мышц играет большую роль при родах. Уже в силу этого их значение для женщин достаточно ясно. Прекращение нормальной работы этих мышц сразу отражается на внешнем виде женщины. Эти мышцы поддерживают туловище с обеих сторон. Если они хиреют, вокруг пояса откладывается жир, очертания туловища искажаются. Кроме того, это неблагоприятно влияет как на область таза (бока, живот), так и на туловище выше талии, часто вплоть до груди, ибо этим самым тормозится деятельность спинных мышц. Корсет — варварский инструмент, подобный колодкам, которыми сжимали пальцы ног китайки. Женщинам не рекомендуется также носить тугие пояса. Иногда врачи рекомендуют резиновый пояс. Ясно, что эти врачи, не зная, как научить женщин пользоваться собственными мышцами, рекомендуют подпирать область таза извне. Мышцы, которые мы стягиваем, не могут свободно и правильно функционировать. Ведь ягодичные, брюшные и остальные мышцы области таза должны работать, когда мы сидим, встаем со стула, садимся, делаем шаг, поворачиваемся на стуле, а также при ходьбе. Мне постоянно возражают: «Но ведь пояса совсем свободные».

Говорят также: «Если не затягиваться, зачем тогда их носить?»

Вернемся к сути вопроса. Хотим мы действительно стать здоровее, работоспособнее и красивее или хотим только так выглядеть, и то короткое время, в глазах тех, которые ни в чем не разбираются? И здесь у лжи короткие ноги, и за нее приходится расплачиваться вдвойне. Резиновые пояса следует носить только очень толстым женщинам, которым по состоянию здоровья запрещены физические упражнения, либо тем, кому в течение всего дня приходится заниматься такой работой, при которой нельзя удерживать в нормальном состоянии брюшные мыш-



цы. Но ни в коем случае не должны пользоваться им молодые женщины и те, которые имеют возможность приобрести и использовать собственный «эластичный мышечный корсет» (см. главу III, в конце которой дано объяснение этого термина).

*Пояс для подвязок* (рис. 40) может иметь различные фасоны. Главное, у него должны быть резиновые вставки, чтобы он не затягивал вас. Думаю, что наиболее подходящий тот, который вы сошьете дома из широкой тесьмы. Носить его надо на самом широком месте, прямо над вхождением бедренной кости в таз. Тесьма на этих местах, т. е. по бокам, перекрещивается и благодаря этому выдерживает тягу подвязок, которые пришиваются по две с каждой стороны.

Несколько слов о *бюстгальтерах*. У многих женщин грудь настолько велика, что мышцы ее не удерживают. Кожа на груди так нежна, что вытягивается от каждого небольшого увеличения объема, часто происходящего и при менструации и в значительной мере при беременности и после родов. Кожа вытягивается и от давления одежды на грудь. Женщины с маленькой грудью не должны носить бюстгальтеры, разве только при играх и спортивных занятиях, где при прыжках грудь от излишнего сотрясения может постепенно изменить свою форму. Для женщин с большой грудью бюстгальтер не вреден, наоборот, он приносит пользу. Но он должен хорошо сидеть. При большой груди лучше делать бюстгальтер из двух различных материй. Нижнюю часть, прикасающуюся к соскам, — из более плотной материи; можно сложить ее вдвое, прошить и укрепить перекрещивающимися полосками. Задача бюстгальтера поддерживать грудь снизу. Верхняя его часть может быть сделана из тюля, кружева либо другой материи, которая слегка растягивается. Грудь не следует сдавливать сверху, чтобы не испортить ее форму.



На спине бюстгальтер соединяется резиной, а не тесьмой. Для маленьких грудей в продаже достаточно разных фасонов бюстгалтеров. При выборе бюстгалтера следите за тем, чтобы он соответствовал размерам и форме вашей груди. Нельзя стеснять свободу движений и глубину дыхания тугим бюстгалтером, и потому при физических упражнениях его носить не следует (за исключением бега и прыжков).

Одежда, которая стесняет тело, является одной из причин привычек к неправильным движениям. Но и эти привычки бывают разными. Источники некоторых из них — психические, как например, внутренняя вялость, которая иногда вызывается физическим состоянием. Другая причина — переутомление, вызываемое непосильными заботами или работой. Могут быть и врожденные причины, которые мы должны стараться исправить и привести в норму. Здесь я не имею возможности разобрать все вредные привычки и причины, порождающие их.

Сюда также относится вопрос, как носить школьную или хозяйственную сумку. Слишком тяжелая ноша вредна как ребенку, так и женщине. Это наследие эпохи закреощения людей. В связи с этим вспоминаются скульптурные изображения — кариакиды в архитектуре: женщины, вытесанные из камня, поддерживают, вместо колонны, выступающие части зданий. Но, поскольку приходится тащить покупки домой, вместо того чтобы их привозили, постараемся лучше разрешить вопрос о ношении тяжестей. Центр тяжести хозяйственной сумки находится приблизительно посередине, так же как и у школьной. Из опыта известно, что выгоднее приподнять предмет, держа его как можно ближе к его центру тяжести. Например, стул мы поднимаем не за ножку, или угол, а берем его за сиденье. Подобно этому мы поступаем неправильно, когда несем сумку за ручку, вместо того, чтобы поддержи-



вать как можно ближе к ее центру тяжести. Как это отражается на нас? Вместо того, чтобы мы шли правильно, держа корпус и голову прямо, нас клонит книзу, так как рука тянет вниз плечо, мы начинаем горбиться или тяжесть переносится на таз и на ноги (рис. 41, 42). Перегрузка таза и ног, как мы уже знаем, влечет вредные последствия. Как же избежать этих неприятностей?

Частично они устраняются тем, что мы максимально приближаем центр тяжести предмета, который несем, к собственному центру тяжести. Отправляясь на экскурсию, мы несем дорожную сумку позади у пояса или повесив ее через плечо. Таким образом мы могли бы носить и хозяйственную сумку. Плетеную сумку с длинными ручками можно перебросить через плечо на спину. Почтальоны носят почтовую сумку через плечо спереди. Так же и мы должны носить плетеную сумку. Если сумка не очень тяжела, лучше всего поддерживать ее снизу рукой и нести близко к середине корпуса. Так носят покупки многие мужчины. Некоторые возражают, что таким образом можно порвать пальто. Во-первых, идя за покупками, мы надеваем не лучшее пальто, а во-вторых, что же важнее: пальто или человек? Пальто гораздо легче починить, нашить карман или что-нибудь в этом роде. По крайней мере, пусть дети научатся правильно носить тяжести, поскольку им приходится это делать.

Дети предпочитают тащить свои неразумно объемистые сумки всегда на одном боку — на левом или правом. В результате у них искривляется позвоночник, и бок выпирает в ту или иную сторону. Первое правило: носить поменьше книг. Вряд ли надо каждый день носить столько печатной премудрости. Педагоги и родители должны обсудить это и прийти к правильному решению. А пока пусть эту излишнюю тяжесть дети носят на спине, что хо-



тя и не идеально, но все же лучше, чем носить ее на одном боку.

Почти все женщины, которые носят тяжелые охапки травы на спине, страдают от этого. Мало кто умеет нести собственное тело правильно, уж не говоря о теле, обремененном тяжестью. Вначале следовало бы научиться правильно нести собственное тело и основательно выпрямлять позвоночник, чтобы меньше вредить здоровью. Тяжелая работа, преждевременно выполняемая детьми, вредит их росту. Передвигание и переноска тяжелых предметов вредит женскому организму. Совершенно здоровые женщины, особенно с хорошо развитым тазом, могут избежать вредных последствий, если они будут следовать советам, данным им в IV главе, упражнения восемь, девять (рис. 91, 92 — поднятие двух предметов).

---





«Нам стои-  
ся делать по-  
о новом думат  
го, чтобы нап  
ком прогнули  
не вытягивали  
это так важно  
бушки и прабо  
вообще не дум  
них прекрасно  
80 лет».

Да, некот  
прекрасно. А  
умирали пре  
если бы жили,



а т р е т ь я

в

а

л

Г

## ДВИЖЕНИЕ

И

## ТЕЛО

«Нам столь многое придется делать по-новому и столько о новом думать только для того, чтобы наши бедра не слишком прогнулись или чтобы мы не вытягивали плечи. Почему это так важно? Ведь наши бабушки и прабабушки об этом вообще не думали, а многие из них прекрасно выглядели и в 80 лет».

Да, некоторые выглядели прекрасно. А о тех, которые умирали преждевременно, а если бы жили, то влачили жал-



кое существование, лучше помолчим, так, что ли, да?

Что происходит в нашем организме, когда поясничный отдел позвоночника слишком прогнут (увеличенный лордоз)?

Таз, в который входит и крестец, слишком наклоняется (см. в этой главе рисунки позвоночника и положения таза с 81 по 84). Если он стоит перпендикулярно, т. е. когда позвоночник в поясничном отделе не слишком прогнут, мышцы брюшного пресса служат естественной опорой для органов, расположенных в брюшной полости и области таза (половые органы, желудок и кишечник, печень, почки и другие). Когда мускулы живота ослабевают, он выдается вперед и отвисает. Это приводит к неправильному положению указанных органов и может вызвать смещение матки. Во многих случаях ее можно вернуть на место правильными упражнениями, не прибегая к внутреннему вмешательству. Нарушение менструаций, вызванное этими же причинами, тоже можно устранить или значительно уменьшить упражнениями для мышц живота и тазового дна. Ясно, что для беременных женщин ослабление брюшного пресса, т. е. нормальной работы брюшных мышц, обуславливающих перпендикулярное положение таза, еще вреднее. Косые брюшные мышцы, как внешние, так и внутренние, вместе с прямой мышцей должны быть при родах весьма активными. Если брюшные мышцы недостаточно упруги и не могут достаточно напрягаться и расслабляться, отсутствует одно из условий благоприятных родов. Упругости мышц следует добиваться еще до беременности. Специальными упражнениями это частично можно исправить и во время беременности. Прямая и поперечная мышцы живота своей работой поддерживают брюшные органы спереди. Одним из последствий родов является опущение матки. Чтобы избежать подобных последствий, которые доставляли столько мучений многим



нашим матерям и бабушкам, нужно заставить работать совместно с названными группами мышц и мышцы, расположенные внутри таза. Можно избежать и опущения живота.

Природа прекрасно подготовила нас к родам, и если мы не утратили эти возможности, то после родов можем быть такими же и даже более здоровыми и красивыми, чем до них. Если роды протекали нормально, можно продолжать упражнения под наблюдением врача уже в первый месяц после родов (первое время лежа). Правильная деятельность мышц, окружающих брюшную полость, является для женщин совершенно необходимой. И не только в период беременности и родов; вся повседневная жизнь женщины зависит от правильной деятельности этих мускульных групп. Мы знаем, как мучаются те, у кого нарушены функции брюшного пресса, а в связи с этим и внутренних органов.

Деятельность брюшных мышц оказывает непосредственное влияние на работу органов пищеварения: желудка, кишечника и печени. Вялость брюшной стенки часто приводит к запорам. А мы знаем, как часто яды, задержавшиеся в организме, служат благоприятной почвой для разных заболеваний всех внутренних органов, заболеваний весьма опасных и в наше время широко распространенных. Организм привыкает к разного рода слабительным средствам, и они перестают действовать.

Правильная работа мышц вместе с достаточным отдыхом и, по возможности, правильное питание могут устранить многие и застарелые недомогания. Излишний прогиб поясничного отдела позвоночника, обусловленный слабостью брюшных мышц, является одним из важнейших факторов, подготовляющих почву для женских болезней.



Существуют и другие обстоятельства, вредящие здоровью. Если мышцы плохо поддерживают позвоночный столб, человек легко утомляется и с трудом справляется с перегрузкой тела. Вследствие этого поясничный отдел позвоночника искривляется в ту или другую сторону, бок выдвигается наружу и потом возникает сколиоз (см. в главе II снимки, на которых показаны неправильно сидящие женщины). Это можно предупредить и даже излечить специальными упражнениями, укрепляющими соответствующие мышцы туловища. Нужно помнить, что искривление позвоночника приводит не только к выпячиванию бока, но часто и к давлению на органы, расположенные в поясничной области, особенно на печень. Такое давление вредно.

Возможно, некоторые скажут: «Если действительно так важно положение и движение поясничных позвонков, а следовательно, и положение таза, то почему на это до сих пор не обращали внимания при упражнениях. Разве врачи этого не знают?»

У нас долго не обращали внимания на физическую подготовку женщин. Во всяком случае не настолько, чтобы выработать для них специальные упражнения, соответствующие их физиологическим особенностям. Женщины должны были выполнять общие с мужчинами упражнения.

Одну из первых систем упражнений для женщин детально разработала американский врач Бесс Менсендик. Улучшить положение таза и достигнуть правильного развития прилегающих к нему мышц не так важно для мужчин, как для женщин, и не только по очевидным причинам (положение женских половых органов), но также и потому, что позвоночник, в частности его поясничный отдел, у женщин тоньше, а связки более слабые; при этом таз шире и короче, чем у мужчин, короче и бедренные



кости. Поэтому владеть тазом для женщин труднее, но и гораздо важнее. Бесс Менсендик посвятила свою жизнь разработке наиболее подходящих физических упражнений для женщин, отвечающих требованиям науки и при этом безукоризненных с эстетической точки зрения, ибо красота и закономерность — две стороны одного и того же явления.

Почти все ее выводы почерпнуты из собственной практики. Мне посчастливилось учиться у Менсендик и понять, как важно для человека движение. Я считаю своим долгом передать эти ценные знания нашим женщинам. В дофашистской Германии врачи-гинекологи на основе сведений, почерпнутых у Бесс Менсендик, разработали упражнения для беременных. Ее система была введена в ряде женских школ Германии.

Если раньше у нас женщины не знали, какими упражнениями они могут предупредить заболевание различных органов, и придерживались правила, что женщина должна покорно страдать и проливать слезы, то теперь положение изменилось. Сейчас нет никаких отговорок. Конечно, существуют и другие причины неблагополучных родов, но влияние физических упражнений огромно. Мы не должны забывать о расслаблении мышц дна таза.

Старые авторы утверждали, что женщины-спортсменки, участвующие в соревнованиях, тяжело и долго рожали. Объяснялось это тугими мышечными волокнами (Селхием). Ныне наукой установлено, что гимнастика в соединении с упражнениями на расслабление, обеспечивающая упругость мышц брюшного пресса и гибкость в тазобедренных суставах, не только не утяжеляет роды, а, наоборот, облегчает их (Пфайфер, Прос). Чем дальше, тем больше укрепляется мнение, что спортивные состязания женщин имеют несколько другие цели, чем состязания мужчин. Надеемся, что как только исчезнет угроза



войны, прекратится и военизация женщин. И мы уже не будем стараться как можно дальше толкнуть ядро, как можно выше прыгнуть и т. п.; а система зачета очков при состязаниях будет исходить из того, насколько красиво были проделаны упражнения. Ходьба, бег, прыжки должны, с точки зрения гигиены, поддерживать здоровье, правильность и красоту осанки и движений; нельзя исходить только из количественных показателей. Ведь и у мужчин ценится «стиль», элегантность. Для женщин это еще более важно. Наша задача в спорте, так же как и во всем, — не подражать мужчинам, а исходить из собственной сущности. Пока это не будет достигнуто, мы не сумеем дать другому полу столько, сколько могли и должны были дать, если бы развивались по законам, предписанным нам природой.

До сих пор мы говорили лишь об одной стороне правильной деятельности мышц брюшного пресса — о влиянии их на органы, размещенные в тазовой области. Посмотрим теперь, как они влияют на движение.

При каждом значительном движении меняется положение центра тяжести тела. Так как центр тяжести расположен в тазу, каждое наше движение, чтобы быть целесообразным, должно быть связано с мышцами, сосредоточенными в тазовой части тела.

Например, когда мы садимся (лучше всего делать это подсунув одну ногу под стул, чтобы иметь хорошую опору), мы перемещаем центр тяжести в пространстве ногой и туловищем (рис. 85, 86). Если таз не имеет правильной опоры, т. е. главная работа не падает на мышцы, связанные с ним, мы обычно, садясь, выпячиваем таз назад и тяжело опускаемся на стул. То же происходит при вставании (см. начало V главы и главу IV, упражнение восьмое, рис. 140). Подобно этому, нельзя без участия указанных групп мышц хорошо танцевать гопака. Мы бы



сразу почувствовали, что танцор опускает таз, вместо того, чтобы держать корпус и таз так, чтобы неперегруженные ноги двигались легко и свободно (см. главу VI, упражнение третье — полуприседание, рис. 167, 168). Это относится и к повседневным движениям, например к переносу тяжести тела при ходьбе, при поворотах и т. п. Если работают мышцы вокруг таза и центра тяжести, лишняя тяжесть не переносится на ноги.

Последствия неправильного движения, вошедшего в привычку, частично изображены на рис. 87. Все перечисленные вредные последствия, к несчастью, постигли женщину, изображенную на рис. 74. Они пагубно повлияли на все формы тела, с ног до головы. От перегрузки ног несоразмерно утолщены лодыжки, икры и передняя часть бедра. Живот выпирает вперед, увеличены ягодицы и бока, спина округлилась, грудь отвисает, желудок выпячен или, наоборот, сдавлен, грудная клетка западает, плечи торчат и шея как бы сломана (излишний шейный лордоз). Вредное влияние распространяется ниже икр и лодыжек. Увеличивается плоскостопие, появляется отек ног и расширение вен. Колени теряют упругость, а бедра — свою форму.

Если при физической зарядке мы не владеем тазом, почти бесполезны различные упражнения для ног, которые мы проводим в специальные часы.

Другой пример: ходьба — весьма сложное движение. Научиться по книге правильной походке — задача слишком трудная. Отдельные элементы обучения правильной ходьбе я разбираю в разных главах. При правильном шаге работают, как уже было сказано, не только ноги, но и все тело. Остановимся на том моменте, когда мы переносим тяжесть тела с ноги, оставшейся позади, на ногу, стоящую впереди. Если в этот момент недостаточно работают мышцы туловища, то из-за перегрузки не могут



правильно действовать и мышцы ног. Когда мы, таким образом, не включаем в ходьбу все наше тело, движение не удовлетворяет ни идущего, ни наблюдающих за ним со стороны. Походка при этом становится тяжелой, человек переваливается с боку на бок (утиная походка), подпрыгивает либо идет твердым, прусским военным, шагом. Да и у немецких солдат с их вдавленными коленями и неестественно напряженными ногами зачастую плохо работали бедра и позвоночник был прогнут. Поэтому на карикатурах такого солдата изображали с выпяченным животом, т. е. ребрами, слишком выступавшими вперед, и головой, с усилием втянутой в шею.

Правильная походка у негров. Они равномерно переносят весь корпус, а двигательная волна проходит по всему телу от бедер к шее и голове; центр тяжести тела переносится на бедра, и ногам остается только работа, предназначенная для них природой.

Подобное перенесение тяжести тела вперед или назад и с одной ноги на другую является предпосылкой правильного шага, бега, прыжка в высоту или в длину, любого преодоления препятствия, будь то ручей либо высокий забор.

Как долго могли бы мы ходить не уставая, если бы вновь научились использовать поразительные возможности, данные нашему телу природой для хождения с выпрямленной фигурой на такой малой опоре, как наши ступни! Как бы способствовали здоровью развитие и регулярная тренировка тела. Каждый шаг не напоминал бы прерванное падение вперед. Походка, при которой учитывают строение здорового тела и его физиологический ритм, не производит такого впечатления. Походка, при которой двигательная волна не пробегает по всему телу, без сомнения, только подчеркивает впечатление падения.

Какими выглядели бы мы при правильной походке



свежими и молодыми! Привожу три фазы правильного шага (рис. 88, 89, 90).

Правильную походку мы можем наблюдать в зоопарке. Двигательная волна у всех здоровых зверей при каждом шаге пробегает по всему телу и всегда при участии бедер. Из-за стояния на четырех лапах здесь центр тяжести, конечно, перемещен.

Попробуем походить на четвереньках. Это очень полезное упражнение. Рисунок найдете в главе VII (мытье пола). Попробуйте сначала без мытья медленно передвигаться в изображенном положении, перенося центр тяжести вперед и назад (рис. 182, 183). Последите, перенося его с ног на руку (сначала не делая шага), как работают бедра и поясничные позвонки. Потом вообразим лошадь, нагруженную в бедренной части и усталую: бедренная часть и живот опущены, и движение уже не пробегает по всему телу. Мы чувствуем, что пришел конец, она больше не может идти, работоспособность и упругость исчезли. Сознание, что пришел конец упругости и работоспособности, чувствуется в каждом неправильном шаге, тащимся ли мы усталые или переваливаемся с боку на бок\*.

Мышцы поясницы и таза Бесс Менсендик в своих ранних книгах назвала «центральными». К ним она причисляла: длинные спинные мышцы, особенно крестцово-остистую и многораздельную, затем подвздошнопоясничную и квадратную мышцу поясницы. Эта мышечная группа, вместе с брюшным прессом, действительно является

---

\* Длина шага зависит от длины нижних конечностей. Как некрасива походка у молодых женщин и девушек, которые делают слишком длинные шаги. Возникает тяжелая, падающая походка «кирасира», которая вредна и некрасива. Женщины обычно хотят идти в ногу с мужчиной, при этом часто наклоняют туловище вперед, словно собираются бежать или на каждом шаге сделать прыжок вперед. Часто они вместе с ногой и тазом поворачивают бока.



основой всякого движения. Ее мы не можем ни пропустить, ни миновать, ни обойти, ни исключить. Сделав это, мы бы отняли у движений всю их упругость и здоровую силу, природную красоту и эффективность.

Представим, например, как бы женщина с гиперлордозом (рис. 74), изображенная с последствиями неправильных движений, подняла руки, чтобы повесить на вешалку полотенце или пальто. При этом движении происходит значительное перемещение тяжести. Руки, которые свободно висели, перемещаясь с собственной тяжестью вперед и вверх, воздействуют на весь корпус, таз и ноги. И вновь бедренные мышцы, расположенные вблизи центра тяжести, должны включиться в работу. Эту же работу должны выполнять и остальные мышцы корпуса, рук и шеи. Иначе повторится то, о чем было сказано раньше, мышцы, которые природой не предназначены к подобному действию, будут перегружены. В этом случае (кроме перегрузки ног) работу бедренных мышц возьмут на себя мышцы плеч и шеи, которые от этого могут чрезмерно увеличиться (см. главу IV, упражнение седьмое).

Посмотрите на рис. 121 и 122, где женщина вытирает пыль. На рис. 122 дана фотография тела, которое натреножено, но все же плечи подняты, шея укорочена, бедра прогнуты и живот выступает; наоборот, на рис. 121 движение рук начинается от таза, и мышцы работают правильно.

Если мы хотим что-либо подбросить, например простыню при застилании постели, движение должно исходить от бедренных мышц. Тем более, если предмет имеет большой вес, например когда женщины на стройке перебрасывают кирпичи. Это относится и к поднятию вещей. Не думайте, что мы могли бы поднять (рис. 91, 92) тяжелые вещи и нести их, используя мышцы ног и туловища, если бы мы не умели выполнять это движение правильно.



Проделаем прежде всего наклон без нагрузки. Нагнемся правильно, примерно так (это подробно описано в IV главе), чтобы движение исходило из «центральных» мышц; привлечем мышцы бедер и живота, туловища, шеи и вытянем руки. В движении обязательно должны участвовать и мышцы ног, ибо они очень нужны для подъема тяжести. Но ни в коем случае не следует опускать живот, напрягать и округлять спину, вытягивать плечи, напрягать шею и мышцы плеч. При этом шея западает, на ней вздуваются вены, и кровь приливает к лицу (см. главу IV, упражнение восьмое и девятое, рис. 123, 124, 125).

Иногда заявляют: «Следовательно, чтобы сберечь здоровье, не следует нагибаться, тогда мы и не устанем».

Если будем наклоняться, как на рис. 91, действительно мы повредим здоровью и излишне устанем. Но делать это движение правильно, как нам диктует строение нашего тела, никогда не вредно для здоровья женщины. Часто наклоняться не должна женщина с повышенным кровяным давлением, пороком сердца или с какими-нибудь тяжелыми женскими болезнями.

Наиболее важная после поясничной части, по которой мы сами можем контролировать свои движения, — область плечевая. В нее входят лопатки, шейные и верхний грудной отделы позвоночника, ключицы и плечевые суставы.

Мы уже говорили о вредном влиянии на эту область писания за круглым столом (см. главу II). А что делается с ней каждый раз, когда мы опираемся о стол локтями, будь то за едой, при разговоре или за чтением (рис. 73, 75). Вместо того, чтобы правильно сидеть за едой (рис. 76) и производить приятное впечатление на своих собеседников, мы опираемся локтем руки, держащей ложку или вилку, на стол, не подносим пищу ко рту, а на-



клоняем голову над тарелкой и смотрим в нее. Это невежливо по отношению к окружающим, ибо, вместо того, чтобы оказать им свое внимание словом или взглядом, мы впиваемся взором в свою тарелку, словно оберегая ее от них. Если мы вздумаем так сидеть за столом в большом обществе, наши соседи сочтут нас нелюдимыми, так как, опершись на локти, мы не сможем вежливо повернуться к сидящим слева или справа от нас. При этом мы не только неучтивы по отношению к другим, но и вредим своему организму. При таком положении лопатки расходятся, спина округляется, плечи поднимаются, а между ключицами и горлом образуется небольшое углубление. Грудная клетка западает и давит на желудок. Дыхание становится затруднительным. Нарушается правильная работа мышц туловища: ведь они должны поддерживать весь корпус и при повороте работать совместно с брюшными мышцами. Мы вновь сталкиваемся со знакомыми нам физиологическими явлениями нарушения пищеварения, дыхания, кровообращения и правильной мышечной деятельности, а от этого страдает и все остальное.

Если дети и молодые люди за едой, письмом и т. п. перегружают плечевую область, они, помимо всего прочего, снижают и свои спортивные возможности. Обратите внимание на бегунов на старте, когда они опускаются на одно колено и опираются руками о землю. Если вы видите, что бегун, стартуя, начнет движение от бедер, он пробежит хорошо, а возможно и отлично. Если же он не владеет корпусом и слишком опирается на плечевую область, нам ясно, что результаты его будут неважные.

Если мы сидим правильно, наш скелет и мышцы расположены следующим образом (см. главу II, здесь мы ее дополняем):

1. Таз имеет опору, расположен почти перпендикулярно, а это означает, что брюшные мышцы — прямая, по-



перечная и косые — выполняют задачу пресса и вместе с бедренными мышцами поддерживают наклон таза.

2. Длинные спинные мышцы поддерживают корпус в прямом положении, начиная снизу, т. е. от места своего прикрепления, при помощи брюшных и боковых мышц туловища (особенно широких мышц спины).

3. В лопатках мы чувствуем тягу книзу (особенно с боков), и они прилегают к ребрам, при этом работают мышцы лопаток, верхние мышцы туловища и уже упомянутые мышцы спины.

4. Шея, вытянутая кверху, а не втянутая в плечи, держит голову свободно, не прижимая подбородок к горлу. Шейный отдел позвоночника не надо сильно прогибать. Благодаря этому мы при повороте головы не сдвигаем плечо с другой стороны и не выдвигаем лопатку.

5. О чувстве связи между седалищными буграми и подушечками под большими пальцами ног, о положении бедра и голени мы уже говорили в главе II. Без правильного положения нижних конечностей нельзя создать хорошую опору для таза. При правильной позе наши руки и плечи не испытывают перегрузки, даже если мы слегка обопремся локтями о стол. Если же у нас нет желания класть локти на стол, плечи не будут приподняты, ключицы займут ровное положение и между ними не образуется неприятного углубления, а руки будут свободны в плечевых суставах. Нам в этой позе просто и легко повернуться в любую сторону, в том числе и назад, что одновременно будет для нас упражнением: таким образом, мы при сидении освежимся, и движения наши будут красивыми. Но при этом должно работать все туловище.

Обратите внимание на рис. 93. По обеим сторонам туловища видна работа косых брюшных мышц, лопатки плоские и опущены книзу, корпус вытянут и слегка прогнут в области желудка, шейные позвонки выпрямлены,



следовательно, по бокам шеи не образуется уродливых складок.

На рис. 94 показано то же движение, сделанное неправильно. Плечи бессильно опущены (не поднимаются вместе с грудной клеткой), спина сторблена, горло выдалось вперед, шейные позвонки не выпрямлены, а вдавлены, на шее образовались складки, лопатки разошлись, и углы их некрасиво торчат, желудок выдается вперед, так как мышцы над талией не работают и не управляют тазом. При таком положении можно повернуться только в верхней части позвоночника, а не в поясе. Если, например, мы выглядываем из окна, у нас работают упомянутые мышцы, которые поддерживают равновесие корпуса. Собственно движение совершают мышцы от лопаток и выше.

Французский физиолог Г. Демени разделяет все мышцы по отношению к движению на пять групп:

Первая группа — собственно активные мышцы. В только что описанном упражнении это главным образом мышцы верхней части грудной клетки и шеи одной половины корпуса.

Вторая группа антогонистов сопротивляется движению первой группы. Это мышцы верхней части грудной клетки и шеи другой половины корпуса.

Третья группа определяет направление движения. Это отдельные мышцы из ранее перечисленных групп.

Четвертая группа мышц фиксирует основания собственно активных мышц. Это мышцы корпуса и лопаток.

Пятая группа мышц сохраняет равновесие всего тела при движениях, когда мы сидим или стоим. Эти мышцы удерживают наклон таза и нижние конечности, о чем упоминается при описании приведенного положения сидя и стоя.

Вновь обратите внимание на вытянутую шею, на напряженное горло, свободно лежащие ключицы и плечи.



Упражнение описано подробно в главе V (упражнение одиннадцатое, рис. 148—150).

Мы вредим своему организму не только когда неверно сидим у стола, опершись о него, но и когда плохо стоим.

Понаблюдайте за людьми на трамвайной остановке. Возможно, что они не утомлены, а только идут на работу. Мужчины, женщины и даже молодежь привыкли сгибаться под тяжестью своей головы, плеч и шеи. Вместо того чтобы свободно и высоко нести шею, выпятить грудную клетку и выпрямить позвоночник, люди горбятся и съеживаются (рис. 77). Тяжесть переносится на ногу, отставленную назад, бок выпячивается, поясничные позвонки чрезмерно прогнуты, и все туловище сжато. Такая поза отрицательно сказывается и на настроении, ибо ни один изъяз тела не может не влиять на состояние нашего духа.

Если мы чувствуем, что чем-то огорчены и подавлены, то, до некоторой степени, сможем облегчить свое состояние, заставив себя встряхнуться, стать как следует, выпрямить корпус и не позволять себе горбиться; вместе с корпусом поднимется грудная клетка, шея, и мы устремим взор к небу, вместо того, чтобы уставиться в землю. Подобным усилием нередко можно побороть грустные настроения, вызванные жизненными неприятностями. А если это только случайное настроение, тем больше оснований от него избавиться. Начнем свободней и глубже дышать,— а это уже большая помощь для организма. Наберемся внутренних сил и желания побороть одолеваящее нас дурное настроение.

Дышать (об этом еще будет сказано) мы должны так, чтобы как можно лучше проветривать каждую часть легких, и особенно их верхние доли. Гортань не должна быть сжата. А мы часто сжимаем ее так, что невольно подтягиваем подбородок к шее. Опуская грудную клетку,



мы давим на желудок. Плечи опускаются, руки не поддерживаются мышцами лопаток, и весь корпус клонится книзу. Вредные последствия этого положения стремительно распространяются дальше. Корпус почти всей своей тяжестью давит на таз, который оказывается в неправильном положении, ноги чрезмерно перегружаются. Ясно, что таким неверным положением, которое, в сущности, легко исправить, мы себя калечим. При желании всегда можно выбрать время, чтобы научиться стоять правильно, не портить свое здоровье, и, одновременно, не предстать перед своими друзьями, с которыми мы встречаемся на улице, в таком удрученном виде. Особенно недопустимо, чтобы родители и воспитатели показывали такой дурной пример своим питомцам. Об этом мы еще скажем ниже.

Есть еще одна неправильная манера стоять (рис. 79), которую многие одобряют. Ее мы не увидим на остановках трамвая, но наблюдаем в других случаях. Посмотрите на рисунок. Тело всей своей тяжестью опирается на пятки. Колени отодвинуты назад, поясничный отдел позвоночника прогнулся, а таз с животом не подтянуты. Плечевой пояс неподвижен, лопатки сдвинуты, и голова втянута в шею. Эта поза препятствует глубокому дыханию и исключает правильную, красивую, походку, которая так важна для здоровья. Обратите внимание на направление оси центра тяжести.

Как правильно стоять (рис. 80, 96, 97).

Вес тела должен быть перенесен на одну ногу (лучше на выставленную вперед), либо попеременно то на одну, то на другую ноги, близко поставленные друг к другу, либо на обе ноги сразу. Во всяком случае, ступни должны быть параллельны или почти параллельны. Следует ощущать взаимосвязь седалищных бугров и подушечек под пальцами. В силу этого вытягиваются нижние конечности



в коленях, и таз занимает правильное положение. Обращайте внимание на ступни! Щиколотки никогда не надо поворачивать ни внутрь, ни наружу, т. е. не становиться ни на внешнюю, ни на внутреннюю грань ступени. Ось голени должна быть перпендикулярна оси ступни, которая проходит по второму пальцу. Это относится и к согнутой ноге. Вес тела нужно переносить на переднюю половину ступни, а не на пятку.

Станьте так, чтобы от ступни кверху почувствовать в нижних конечностях связь бугров и подушечек под большим пальцем, особенно на задней стороне голеней и бедер, сожмите бедра под лобковой костью и почувствуйте упругость в паху и нижних конечностях. Ощутите, что центр тяжести тела находится в тазу. При этом немного подымется пупок, ягодицы несколько опустятся, а живот подтянется. В результате при помощи брюшных и прочих мышц корпуса мы ставим позвонки один над другим от копчика до головы.

Спинные мышцы связаны с тазом, поэтому, опуская лопатки и придавая правильное положение плечевому поясу, мы выравниваем спину и ребра в области груди, выпрямляем талию и поднимаем грудину. Так же, как при правильном сидении, несколько выравниваются грудной и шейный отделы позвоночника. Голову не втягивайте в плечи и не выдвигайте вперед подбородок как при наклонах корпуса, так и при потягивании. При этом у вас должно быть ощущение, что движение исходит из темени. Плечи держите ровно, опуская их вниз и слегка оттягивая назад, лопатки должны быть плоскими и соприкасаться с ребрами, шея свободная, руки свисают вдоль бедер. Не забывайте проверить связь от седалищных бугров до подушечек под пальцами ног и вверх к темени. Помните, что не следует стоять напряженно. Таким путем мы избежим вошедших в привычку недо-



статков при стоячем положении, о которых мы уже говорили.

На рис. 96 вы видите, как стоящая женщина правильно застегивает пояс. На остановке трамвая она, вероятно, держала бы в руках портфель или сумку, но стояла бы так же правильно. Сбоку это выглядит, как показано на рис. 81. Обратите внимание на направление оси туловища и головы.

Конечно, стоять так всегда мы не сможем. Вес тела, начиная от таза, мы можем переносить с ноги на ногу, причем переносится вес корпуса и головы, но всегда надо помнить о владении своим телом. Сравните снимки двух статуй. Обе стоят одинаково: они опираются на одну ногу. На рис. 97 (греческая статуя) видите фигуру ровную, с явно выраженной средней линией тела. Модель владеет бедренными суставами, тазом, грудной клеткой, плечевым поясом и шеей. На рис. 98 (наше столетие; характер скульптуры указывает на декаданс, т. е. на упадок в искусстве) ясно видно, насколько можно не владеть красивым телом. Если бы эта женщина в жизни стояла подобным образом, очень скоро от ее красоты ничего бы не осталось. Правая нижняя конечность так направлена от таза, что на левую ногу женщина вообще не опирается; левый бок не напряжен. Лучше остальных частей тела она владеет руками. Среди греческих статуй вы найдете много стоящих женских и мужских фигур. Все они собраны. В них всегда уравновешены движения таза и плечевого пояса.

Часто упоминают о мышцах туловища, управляющих позвоночником. Сюда относятся: брюшные мышцы, которые тянутся спереди от лобковой кости до грудной клетки и по бокам корпуса к широчайшей мышце спины, сухожилия которой переплетаются с сухожилиями косых брюшных мышц; широчайшая мышца спины, которая за-



крепляется на позвоночнике, ребрах и плечевых костях; длинные спинные мышцы, тянущиеся несколькими слоями от крестца до тыльной части головы. К этой мускулатуре относятся еще зубчатые мышцы, а также мышцы лопаток. Совокупность всех указанных здесь мускульных групп мы называем эластичным мышечным корсетом.

Пояснив, что этот термин означает, я буду им в дальнейшем пользоваться в целях экономии места.

Если столь искусно построенный стержень нашего туловища, из которого направляются нервы во все органы и части тела, т. е. позвоночник, физиологически неправильно держать, он легко подвергается всевозможным заболеваниям (уплотнения, искривления и т. п.). Как часто мужчины и женщины могли бы избежать болезней позвоночного столба, от которых страдает столько людей, если бы вовремя развивали упругость межпозвоночных хрящевых дисков, связок позвоночника и окружающих его мышц. Если позвоночник достигает такой стадии, что он становится не эластичным, упражнения уже не помогут.

Влияние подвижности позвоночника на здоровье вообще, и на нервную систему в частности, еще недостаточно изучено. Наши предки знали, что часто посредством растирания можно избежать некоторых болезней. К сожалению, мы наряду со многими другими народными средствами позабыли и об этом искусстве. Но зато оно проникло в США, где на основе сведений, почерпнутых из практики европейских переселенцев, возникла так называемая хиропрактика, занимающаяся лечением некоторых болезней особыми движениями, направленными на выправление положения позвонков. У нас начинают изучать этот метод и даже применять под названием дискотерапия.



Эластичность позвоночника является одним из важнейших условий не только здоровья и трудоспособности человека, но и хорошего внешнего вида. Молодость и эластичность неразделимы. Нормальные физиологические изгибы позвоночника развиваются, как только ребенок начнет стоять. Это естественный результат вертикального положения. Часто уже в детском возрасте бывают заложены основы отклонения позвоночника от нормы. Дети во время ходьбы вяло или слабо подтягивают таз, а стоя ослабляют его, чем увеличивают поясничный лордоз (рис. 82). А сколько детей некрасиво бегают! Вяло и безвольно опускаются их ноги на землю, а туловище излишне переваливается из стороны в сторону. Из-за этого позвоночник не приобретает нормальных физиологических изгибов, мышцы туловища (брюшные, спинные и поясничные) не обеспечивают ему правильной опоры. Во всех случаях неправильного сидения, как мы уже видели, страдает весь позвоночник, особенно его шейный отдел. Седьмой шейный позвонок все больше и больше выпирает назад, как показано на рис. 83. Правильно применяемыми упражнениями можно выровнять такое ненормальное искривление.

Совершенно плоская спина (рис. 84), с точки зрения как физиологической, так и работоспособности, тоже ненормальное явление, ибо упругий позвоночник не может быть абсолютно ровным. Так как на скелете позвоночника лежат мощные слои мышц и подкожного жира, на живом теле он выглядит гораздо ровнее, чем в действительности. Он словно покрыт подушкой, и только глаз специалиста может увидеть его искривление в пояснице или в грудной части. Опытный глаз или рентген обнаруживает начало кифоза, лордоза и сколиоза у очень многих детей.



Еще несколько слов о том, как мы портим свой внешний вид на улице, дома или на работе. Мы часто напрасно морщим нежные мышцы лица, особенно мускулы, расположенные вокруг глаз, губ, щек и на лбу. Во время дождя или снега мы кривимся, гуляя на солнце, щурим глаза, а при работе за письменным столом или за шитьем стягиваем лоб в вертикальные складки. А если нам что-нибудь не нравится, опускаем вниз уголки рта и т. п. Научившись владеть своим лицом, мы будем иметь оружие против преждевременной старческой внешности.





Мы в  
но стоя,  
дим свое  
дании,  
тяжести  
ставим се  
чение дн  
вом неп  
портим в  
нормальн  
организм  
сколько с  
дения вр  
зываемых  
вне.



а ч е т в е р т а я

в

а

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

л

НЕПРАВИЛЬНЫХ

Г

ДВИЖЕНИЙ

Мы видели, как, неправильно стоя, сидя и двигаясь, вредим своему здоровью. О приседании, подъеме и опускании тяжести я уже говорила. Представим себе, насколько мы в течение дня огромным количеством неправильных движений портим великий дар природы: нормально функционирующий организм. Попытаюсь дать несколько советов для предупреждения вредных влияний, оказываемых на наш организм извне.



Упражнения при пробуждении. Новый день мы должны приветствовать душой и телом. Вы, конечно, замечали, как просыпается собака или кошка, если их не разбудили. Прежде всего они несколько раз потягиваются всем телом. Весьма полезно усвоить нам это движение животного. Такое потягивание задержит вас в постели не больше 2—3 минут. Многие из вас делают это инстинктивно, хотя часто, вместо благоприятного результата, у многих появляются судороги в икрах. Отчего это происходит? Оттого, что вы всей силой опираетесь на икры, чего никогда не сделали бы ни Шарик, ни Мурка.

Выполнять это следует так: лягте на спину, согните ноги в коленях, поставив подошвы на постель. Свободно прогните позвоночник в пояснице и затем, наоборот, плотно притяните его к постели (рис. 101, 102). При этом надо правильно дышать: выдох при опускании позвоночника на постель. Это движение можно сравнить с движением собаки, когда она втягивает хвост между ног. Повторив несколько раз это движение, постепенно усиливайте его. При следующем движении таза («поджатии хвоста») вытяните ноги. Затем, сильно вытянув ноги, перевернитесь на бок и протяните руки кверху (рис. 110). Вернитесь в исходное положение и таким же образом перевернитесь на другой бок. Это упражнение сделайте два-три раза, и вскоре оно будет привычным при вашем пробуждении. Вы поймете, что оно очень просто.

Даже самая занятая женщина всегда сможет посвятить 2—3 минуты подобному переходу от сна к бодрствованию. Это укрепляет нервы и способствует лучшему кровообращению. После этого упражнения многие женщины могут еще 15—25 минут уделить зарядке. Другим надо сразу приниматься за работу.

Когда лучше всего выбрать несколько минут для дневной зарядки? Здесь нет единого рецепта. Лучше всего ис-



пользовать свободное время, когда можно сосредоточиться, чтобы никто не отзывал и не отвлекал вас. И, конечно, когда женщина не настолько утомлена, что не может сосредоточиться. В таком состоянии лучше прилечь в тихой комнате, закрыть глаза или же накинуть на них платок и отдохнуть душой и телом.

Есть разные способы борьбы с усталостью. Иногда лучше всего сосредоточиться на различных движениях, выполняемых правильно. Они действуют, как освежающая ванна. В отдельных случаях рекомендую прилечь на 10 минут, расстегнув платье, а затем проделать ряд упражнений лежа при закрытых дверях и открытых окнах. Долг женщины по отношению к себе и окружающим выкроить ежедневно такой получасовой отдых и строго соблюдать его.

Вопрос в том, чем мы должны пожертвовать: чтением, театром, концертом, кино, прогулкой, беседой, лекцией? Однако все это приносит нам большую пользу. Иногда полезнее кое-что сократить и использовать это время для систематической, продуманной и правильно проводимой зарядки.

Случайное или чисто механическое занятие зарядкой, не прочувствованное всем телом, не имеет никакого значения и скоро надоедает. Лишь поняв, как нам дальше вести себя, и заранее решив, что надо делать, мы проявим подлинный интерес к работе. Каждое движение надо хорошо прочувствовать.

Вечером, непосредственно перед сном, можно делать только движения на расслабление; сильные упражнения, связанные с большим мышечным напряжением, не рекомендуются.

Сразу после пробуждения не стоит делать даже легкие упражнения, требующие точной координации движений; достаточно проделать несколько общеукрепляющих



упражнений и на расслабление, так как нервная система еще не четко реагирует на раздражение. Наиболее подходящим для физических упражнений является время среди дня, об этом мы уже говорили.

В книге не приводится описания всех подходящих упражнений, а кроме того, их трудно выполнять по книге.

Но все же необходимо поговорить о некоторых основных упражнениях. Главным образом для того, чтобы лучше понять фотоснимки и рисунки, а также обратить внимание на то, как ежедневными упражнениями можно предупредить наиболее вредные движения.

#### **О чем нужно помнить при всех упражнениях**

1. Не делать упражнения механически, необходимо осознавать все движение.
2. Делать упражнения не спеша, сосредоточенно и почувствованно.
3. Дышать свободно, не задерживая дыхания.

О дыхании можно сказать следующее: при вытягивании тела в любом положении — стоя, лежа и сидя — делать вдох. Выдыхайте всегда при работе прямых брюшных мышц. Опуская руки, делайте выдох, а поднимая, — вдох. Известны и другие варианты, полезные при дыхательных упражнениях. Один из них приводим в V главе, упражнение пятое, рис. 146, 147; в положении лежа, разведя руки в стороны и поднимая их за голову, делайте выдох. При этом брюшные мышцы действуют весьма активно, что способствует вытягиванию тела. Прочитайте как следует описание этого упражнения и выполняйте его. Другой пример приводим в первом упражнении этой главы при наклоне.



Делайте вдох при ослаблении мышц в любом положении: стоя, сидя и лежа, руки на поясе, большой палец выставьте вперед, остальные назад. При хорошем выдохе пальцы ощущают сжатие талии. Это «гармошка». Никогда не напрягайтесь при вдохе и выдохе. Дышите, так, чтобы воздух свободно вошел в легкие и, словно произвольно в силу их упругости, вышел. Делайте выдох через передние зубы, лучше всего со звуком хаааааа, если хотите, пропойте его. Глубокий вдох делайте подряд не больше двух-трех раз, затем необходим перерыв. Иначе закружится голова. После перерыва упражнение можно возобновить.

В предыдущей главе мы обратили ваше внимание на то, как надо правильно стоять. Необходимо перечитывать это место перед каждым упражнением, связанным со стоянием. Если вы последуете этому совету, то правильная поза войдет у вас в привычку и, следовательно, вы уже на пятьдесят процентов осуществите свое стремление достичь правильных движений.

*Упражнение первое* (рис. 111, 112): наклон с согнутым туловищем. Внимание! Женщинам, у которых бывают приливы крови к голове, это упражнение нельзя выполнять без разрешения врача. Вызовется ощущение напряжения (по задней стороне бедра) от седалищных бугров к подушечкам под большими пальцами ног, от чего ягодицы сожмутся и несколько опустятся книзу. Затем, начиная с самого нижнего поясничного позвонка, медленно сгибайте позвонок за позвонком. При этом включаются в работу брюшные мышцы от лобковой кости до грудной, а также мышцы спины и ног. Позвоночник образует дугу, которая не делается плоской в поясничной области. Неправильно безвольно опускать туловище. В ходе этого движения руки висят свободно. Не следует вытягивать плечи — постепенно с наклоном



туловища они в силу собственной тяжести наклоняются вперед и книзу. Варианты этого движения (более трудные) выполняются с подниманием рук. Руки опускаем вместе с туловищем.

Если вы замечаете, что у вас напрягаются мышцы шеи, — значит, недостаточно работают мышцы туловища, а может быть и мышцы ягодиц. Иногда это происходит в области ниже пояса, иногда в области желудка выше пояса или под лопатками и грудью. Необходимо этой области уделять внимание, ослабить мышцы туловища, особенно на прилегающих к этой области участках, а позвонки выпятить больше. Иногда мы недостаточно опираемся нижними конечностями и не вытягиваем их; следовательно, сделав «маленькую ножку», надо упирать ступни в пол.

Некоторым легче вначале выполнить это упражнение, стоя на коленях. Обопритесь как следует на седалищные бугры (вплоть до коленей) и на ягодицы. Не задерживайте дыхания. Для начала лучше всего сделайте вдох перед упражнением, наклоняясь, — выдох, наклонившись, — вдох и при выпрямлении — выдох. Неважно, что, вопреки общепринятому положению, при выпрямлении нам следует делать выдох. Именно при выдохе, как доказывала Бесс Менсендик, мы упражняем подвижность грудной клетки в ее сочленении с ключицей. Это отличное дыхательное упражнение для пловца, спортсмена, певца и вообще для каждого желающего научиться дышать полно и использовать эластичность легких и диафрагмы. При вдохе не опускайте грудной клетки \*.

---

\* Обращаю внимание читателей на то, что при описании упражнений в этой книге я не могу ограничиться только физкультурными терминами, так как любое движение можно проводить



Когда мы освоили упражнение соответственно собственным потребностям,отрегулируем дыхание; иногда наклонимся при выдохе, иногда при вдохе, порой сделаем полный выдох, лишь полностью выпрямившись, но всегда надо следить за тем, чтобы со струей вдыхаемого воздуха поднимать грудную клетку.

При выпрямлении вновь опираемся на седалищные бугры и подушечки под большими пальцами и постепенно от копчика поднимаем позвонок за позвонком. Неправильно, если при этом туловище впереди сжать, а спину округлить. Этим мы сжимаем желудок. Кроме того, шея у нас не вытянута, плечи и лопатки подняты, а горло прижато к подбородку или подбородок выдается вперед.

Вариант первого движения: то же, стоя с расставленными ногами, сохраняя центр тяжести посередине тела. Освоив это упражнение, попробуйте выполнить его быстро, поднимая и опуская руки.

*Упражнение второе* (движение, постоянно осуществляемое в повседневной жизни). Сначала поднять одну ногу. При этом положении необходимо соблюдать следующее правило: стоя на одной ноге, нужно еще больше, чем стоя на обеих ногах, ощущать напряжение в тазу и мышцах от ступни до бедра. Следовательно, надо вновь почувствовать взаимосвязь мышц от подушечек под большими пальцами до седалищных бугров. Слегка сожмем бедро под лобковой костью, в силу чего таз немного приподымется и мышцы поддержат нижнюю

---

по-разному. Задачей книги является показать, хотя бы на некоторых движениях, как следует использовать мышцы, предназначенные для движений самой природой. Для объяснения часто лучше показать ощущение, вызываемое движением, что я здесь и делаю, чем прибегать к сухому описанию.



часть живота. Эту задачу можно сформулировать и по-другому: как следует поддержать мышцами дно таза; иначе: как следует почувствовать сжатие мышц и ощутить в результате направление оси тела вплоть до темени. Перенос веса с одной ноги на другую проводим с помощью мышц туловища (см. главу III), обязательно придерживаясь только что перечисленных правил. Главное — следить за средней осью тела, что предупреждает переваливания с боку на бок всего тела, выпячивание бока и подобных вредных привычек.

Когда вы научились стоя переносить тяжесть тела на одну ногу, займемся упражнением для сохранения равновесия вытянутого туловища. Развести руки в стороны, поднять кверху и переплести пальцы, как на рис. 113. (Ноги следует ставить на подушечки под большими пальцами, а не на кончики пальцев). Перенесите тяжесть тела на одну ногу, а другую движением, исходящим от «центральных» мышц, приподнимите и поставьте вперед, не сгибая колена, на подушечку под большим пальцем. Затем сгибайте колено так, словно хотите, сокращая мышцы задней стороны бедра, подтянуть седалищные бугры к колену. Этим вы достигаете мышечного напряжения в бедрах, ягодицах и вокруг колена. Потом медленно поднимите колено и, вновь вытянув его, поставьте ногу на подушечку под большим пальцем. Нога, поддерживающая всю тяжесть тела, не должна упираться на пятку. Работа мышц этой ноги нами описана. Прodelайте то же, сменив ноги.

*Упражнение третье* (рис. 103, 104). Ко второму упражнению добавим перенос веса тела на ногу, выдвинутую вперед, что означает перенос тела, как в предыдущем упражнении. При этом необходимо ощущать внутренний контур ног и взаимосвязь подушечек под большими пальцами с седалищными буграми. Правильно согнутое туло-



вище своей тяжестью должно способствовать правильному переносу веса тела.

*Упражнение:* вначале правильный, умеренный наклон (первое упражнение), затем, как во втором упражнении, перенести ногу вперед, согнуть колено и вытянуть. Затем осторожно перенести тяжесть тела на эту ногу, оставаясь в наклонном положении, как уже было сказано. Освоив упражнение в наклонном положении, выполнить его стоя ровно. Неправильности при стоянии, имевшие место перед упражнением, проявятся в большей мере при его выполнении. Это весьма важное упражнение для выработки правильной походки.

*Упражнение четвертое* (рис. 113, 114, 115, 116). Напоминаю, что, прежде чем начать упражнение, нужно правильно стать. Поднимаем ногу, как в упражнении втором, слегка вытянув носок (рис. 113), и, не ослабляя мышечного напряжения, сгибаем колено до тех пор, пока не коснемся ступней колена второй ноги (рис. 114, фаза б). Следите, чтобы тяжесть тела, опирающаяся на вторую ногу, приходилась на подъем, а не на пятку. При этом вы постоянно должны чувствовать среднюю линию тела. Ни в коем случае не выпячивать бок. Стоять прямо. Не ослабляя мышц, постепенно вытянем ногу вдоль второй ноги (обе ноги работают, рис. 115, фаза в). Перенесем на нее тяжесть тела. Затем проделать то же упражнение другой ногой. Если вы усвоили это упражнение, вам будет легко выправить походку.

На рис. 116 упражнение проведено плохо. Тяжесть тела слишком перенесена на пятку, таз искривлен, живот расслаблен.

*Упражнение пятое* (рис. 117, 118). Сидя, вытянуть руки вперед и отвести за спину. Вначале проделаем упражнение каждой рукой отдельно, затем обеими в одном направлении и обеими в противоположных направлениях



(рис. 118). Как правильно сидеть, было сказано в главе II. Сидим, опершись на подушечки под большими пальцами и на седалищные бугры, туловище расслаблено. Каждый раз, переводя руки из-за спины вперед, вновь опираемся на область седалищных бугров и, вытянув руки вперед, равномерно прогибаемся. Возвращаясь в исходное положение, вновь опираемся на обе опоры (как прежде). Туловище слегка согнуто (рис. 117), чтобы отведя руки за спину, вновь прогнуться и вытянуться. Тазобедренные суставы все время находятся в движении, как и позвоночник. Как и в остальных упражнениях, следите за тем, чтобы не выпирали ребра, шея была вытянута, а лопатки, находясь в плоском положении, не выдавались и свободно двигались на ребрах. Чтобы бок не выпячивался, мы должны чувствовать среднюю линию тела (это упражнение приведено в главе V — упражнение в положении стоя). Хорошо усвоив это упражнение, попробуйте проделывать его в быстром темпе.

Приступим к упражнению *шестому* (рис. 119, 120). Стоя, слегка наклонимся, как описано в упражнении первом. Одновременно поднимем ногу (описано в упражнении втором). Выпрямим и выставим ногу вперед, стоя на подушечке под большим пальцем. Усвоив первое и второе упражнения, выполните их в быстром темпе. Следите, чтобы движение нижних конечностей и туловища исходило из «центральных» мышц. Затем коснитесь руками икры. Движение тоже идет от «центральных» мышц, как в упражнении пятом. Вернитесь в исходное положение. Руки опустите. Попробуйте делать упражнение медленно и в быстром темпе. Следите за правильным движением таза и напряжением бедер. Выполнив это упражнение, вы увидите, что мы проделываем его по нескольку раз в день. Мы делаем его каждый раз, когда, стоя, натягиваем чулки, надеваем спортивный костюм или брюки. Это сложное



движение отвечает структуре нашего тела, и как хорошо мы с ним справляемся после того, как поняли и прочувствовали его. Как подтягивать брюки или юбку, вы прочтете в абзаце «Одеваемся».

*Упражнение седьмое.* Это упражнение, по существу, является продолжением упражнения пятого. Руки не только вытягивайте вперед со свободно висящими кистями, но постепенно поднимайте их кверху. Когда поднятые руки будут перпендикулярны туловищу, не забудьте проверить, опираетесь ли вы на подушечки под большими пальцами ног и на седалищные бугры, а также сдвинуты ли бедра под лобковой костью и, наконец, напряжены ли бедра. Горло, как обычно, должно быть свободным, а шея вытянута. Нужно чувствовать плоскую спину, лопатки, живот и бедра. Мышцы по бокам туловища напряжены. У вас должно быть ощущение эластичного мышечного корсета, в котором можно свободно дышать, особенно важно это ощущение в боках туловища, где ребра растягиваются и сжимаются, как гармошка. Опустите руки, имея в виду это обстоятельство. Как только мы, поднимая руки, прогнулись в пояснице и плохо оперлись на ребра, наша голова и грудная клетка опускаются, лопатки торчат, нижняя часть живота выпирает, при этом мы не можем правильно поднять руки, снять с полки книгу или вытереть пыль со шкафа (рис. 122). При правильном поднимании рук мы упражняем все туловище (рис. 121), причем мы должны чувствовать его больше, чем руки. Неправильно поднимая и опуская руки, мы наносим вред всему организму.

*Упражнение восьмое.* Научитесь правильно поднимать вещи.

Поднимая предмет с пола или с более высокого места, выгодно увеличить площадь, на которой мы стоим: для этого отведем одну ногу назад. Предварительное упражне-



ние: расставить ноги, используя для этого «центральные» и остальные мышцы, которые, при правильном переносе тяжести тела, всегда работают (объяснение дано в III главе). Затем согнем колени, при этом к колену ноги, находящейся позади, потянем седалищные бугры и сделаем упор на ягодицу этой ноги. Потом с помощью «центральных» и остальных мышц перенесем тяжесть тела на ногу, находящуюся впереди, и, вытягиваясь в паху, медленно на ней поднимемся (рис. 140 — правильно). Вновь перенесем тяжесть на ногу, находящуюся позади, и т. д. Такое упражнение, называемое мышечным «колечком», сделаем несколько раз.

При поднимании легкого предмета с пола наклонимся с согнутым туловищем (рис. 105), причем упрямся на ногу, находящуюся позади. Рука или обе руки опустятся до пола. Выпрямляясь и делая упор на ногу, находящуюся впереди, поднимем предмет. Так, поднимая предмет на себя, выгодно распределим работу между большими группами мышц. Этим мы предупредим появление грыжи или уплотнение в поясничном отделе позвоночника. Если мы поднимем предмет с более высокого места, чем пол, например с матраца на постели, ясно, что мы меньше сгибаем колено, но остальные законы движения остаются те же, и, так же как каждый здоровый парень, прежде чем поднять камень, чтобы отбросить его, сделает глубокий вдох, мы должны сделать глубокий вдох перед поднятием тяжести.

Когда мы поднимаем два предмета (ведра с углем), по одному с каждой стороны, чтобы понести их, то делаем этот подъем при помощи упора на переднюю ногу. Остается небольшой шаг вперед, полуприседание, наклон и движение с помощью «центральных» мышц. Следите, чтобы работали мышцы боков туловища и вы чувствовали их напряжение вплоть до верхушки бедер (рис. 91, 92).

Иногда мы  
няемся под  
простыню. Пр  
притронуться  
тельное упраж  
задания смотри  
Упражнение  
проводить его  
позвонками. Т  
сопровождается  
ного позвонка  
выправить пра  
и умеренной ра  
статок препятст  
которое пробега  
ет выпрямиться  
нить какое-либо  
нов, которые мы  
нимались. Если  
трудом, например  
му, у нас при это  
почник утратит  
неприятных посл  
Правильное по  
можно выполнять  
этом нужно делат  
отведите руки в с  
При этом надо пра  
ки, согните кисти  
направлены назад  
пальцы все время  
выдыхая, сгибайт  
гибаются и выпрям  
словно опираясь л



Иногда мы поднимаем легкие предметы так, что склоняемся под прямым углом. Например, когда расстилаем простыню. При этом мы вытягиваем руки вперед, чтобы притронуться к матрасу и взять простыню. (Предварительное упражнение для правильного выполнения этого задания смотри в следующем упражнении.)

*Упражнение девятое* (рис. 123—125). Мы советуем проводить его женщинам с впалыми нижними грудными позвонками. Таких людей много. Этот недостаток часто сопровождается другим: позвонки около седьмого грудного позвонка слишком выступают. Такой дефект можно выправить правильным потягиванием в грудной области и умеренной работой мышц поясницы. Указанный недостаток препятствует правильному выполнению движения, которое пробегает по всему телу. Мы не можем как следует выпрямиться, поднять руки, наклониться или выполнить какое-либо из сотен различных поворотов или наклонов, которые мы проделываем всю жизнь, чем бы ни занимались. Если мы занимаемся тяжелым физическим трудом, например в сельском хозяйстве, в саду или по дому, у нас при этом дефекте рано округлится спина, позвоночник утратит упругость, и это повлечет за собой ряд неприятных последствий.

Правильное потягивание упомянутой части туловища можно выполнять сидя на полу, на стуле или стоя, при этом нужно делать ровный наклон. Станьте правильно, отведите руки в стороны и затем поднимите их вверх. При этом надо правильно и свободно дышать. Подняв руки, согните кисти в запястьях так, чтобы пальцы были направлены назад. При этом сделайте выдох. Ладони и пальцы все время вытягивайте. Затем сделайте вдох и, выдыхая, сгибайтесь, начиная от седалищных бугров. Нагибаясь и выпрямляясь, вытягивайте верхние конечности, словно опираясь ладонями о воздух. Не вытягивайте пле-



чи. Полезное добавление: обопритесь бедрами о кровать или о другой предмет, который достает примерно до половины бедра. Позднее делайте упражнения без опоры.

Чтобы наклон был ровный, нужно сгибаться в тазобедренных суставах, а не в поясничном отделе позвоночника. При этом ягодицы и живот как следует подтягиваются. Если вы будете следить за тем, чтобы тело всей тяжестью упиралось на переднюю часть ступней, а не на пятки, вы почувствуете, выравнивая наклон, как активно работают нижние конечности. Попробуйте почувствовать напряжение в задней стороне бедер и коленей. Наклоняясь и выпрямляясь, вы почувствуете напряжение туловища от лобковой кости через живот и грудную клетку вплоть до подбородка (не поднимайте его кверху). Вы чувствуете, как это напряжение проходит непрерывно по бокам корпуса и спине от седалищных бугров вплоть до темени. Наклоняясь, делайте выдох, а выпрямляясь, — вдох. Прежде чем выпрямиться, обопритесь на подушечки под большими пальцами до седалищных бугров, лопатки опустите вниз и обопритесь на ладони.

На рис. 124 показано тело при неправильном наклоне: ноги прогнуты, а не вытянуты, тело слишком упирается на пятки, а живот и ягодицы недостаточно подтянуты. Подбородок поднят, и грудной отдел позвоночника плохо вытянут. На рис. 125 вы видите согнутое туловище, тазовые мышцы работают плохо. Положение головы и рук неправильное.

Не забудьте освоить «маленькую ножку». Это упражнение подробно описано во II главе.

Перечислим движения, которые каждая женщина выполняет ежедневно, как бы она ни была занята.

При пробуждении женщина посвящает 3—5 минут потягиванию в постели. После этого она кладет постель для проветривания. Берет подушку, чтобы отнести ее.



Как правильно сделать это движение? Как выполнит его человек с правильно действующим телом, описано в упражнении восьмом. Если постель высокая, не нужно сгибать колени, так как при этом шея вытягивается, а горло не работает. Я уверена, что стоит нам попробовать поднять подушку или перину, вы сразу поймете, как важен правильный покрой рабочего или домашнего халата (главным образом в пройме и спинке), чтобы ваши движения не были стеснены.

Тяжелую перину и подушку мы можем отнести к окну хорошо или плохо. Если мы перину или поднос несем неправильно (рис. 197), то вредим себе. При правильном ношении мы вынуждены не только правильно идти, т. е. учитывать указания, которые я неоднократно давала в этой книге, но и максимально использовать ягодичные, ножные мышцы, а также мышцы корпуса, а то и руки, в зависимости от веса предмета, который мы несем.

При переносе тяжелых или легких предметов всегда следите за ступнями ног. Необходимо носить удобные башмаки с сапожным «сердечком», а если нужно, то и со стелькой по размеру ноги. (См. конец главы VI, где говорится о ношении тяжести на голове.)

Если мышцы не поддерживают живот и спину, страдают наши внутренности, ноги перегружаются, бедра западают, грудная клетка сдавливается, а плечи, горло и шея бывают обезображены.

Затем мы умываемся или принимаем душ. Обратите внимание на два момента. Первый — как мы наклоняемся над умывальником и, поднимая руки, согнув локти, набираем воду для умывания лица. Мы стоим, слегка расставив ноги. Нагибаясь, следите за тем, о чем было сказано в упражнении первом. При движении рук вспомните упражнение пятое. Не прижимайте шею к груди, не вытягивайте плеч и не выставляйте живот. Второй момент —



при мытье ног или тела используйте шестое упражнение и ряд советов, данных в связи с подтягиванием юбки и завязыванием пояса вокруг тела. Здесь тоже возникает вопрос поворота туловища, о котором в основном сказано в главе, посвященной женщинам, занятым на сидячей работе, — глава VI.

**Одевание.** При надевании чулок, туфель или брюк используйте указания к шестому упражнению.

Наиболее трудным движением для женщин, как нам кажется, является подтягивание юбки к поясу, когда она слегка опустилась. Неприятно бывает смотреть на этих женщин. Голова у них втянута в поднятые плечи, грудь сжата. Ведь не так трудно ловко подхватить юбку пальцами за пояс, напрячь таз и талию и все движение провести руками, одновременно напрягая туловище. При этом следует опускать лопатки вниз, ни в коем случае не выпячивая их. Это же относится и к подтягиванию брюк.

Подобным, право же отвратительным, движением, совершаемым вопреки природе, мы ежедневно уродуем себя при застегивании пояса для подвязок. На рис. 126 вы видите частично ошибочное движение, показанное в действительности: лопатки торчат, а таз искривлен. Как это движение провести правильно, вы видели в главе III на фото 96. Понаблюдайте за собой, совершая это простое ежедневное движение.

Другое, подобное этому, движение: завязать на спине шнурки или подвязать их вокруг пояса, как делают при одевании народных костюмов. Здесь опять страдают ключицы, плечи, грудная клетка и лопатки (рис. 128). При желании совсем просто сделать это движение правильно. Выпрямим туловище так, чтобы работали брюшные, спинные и бедренные мышцы; лопатки, как мы уже знаем, опустим вниз, не выставляя их; грудную клетку слегка наклоним, причем должно возникнуть чувство, что мы



опираемся ребрами о заднюю стенку туловища. Руки повернем в плечевых суставах назад, так, чтобы плечи не выдавались вперед; хорошо согнем кисти в запястьях. Это упражнение полезно и для других мышц (рис. 127).

Правильно выполняя эти и подобные упражнения, мы приобретаем красивую походку, которая появляется в результате правильной работы всего организма. Внимание, добрая воля, самокритика и упорство — залог успеха.

Вот мы оделись и хотим причесаться (рис. 19, 20, 21). Попробуйте подсчитать, сколько раз в год вы, причесываясь, оказывали благоприятное или вредное влияние на ваш организм? Цифра получится немалая. Легче причесываться сидя, чем стоя. Мы рекомендуем это. Почему? Если вы немного устали, то, поднимая руки, не следите за собой, и грудная клетка у вас западает, спина горбится, лопатки торчат, горло сдавлено, а руки, с выдвинутыми вперед плечами, согнуты. А если таз будет иметь хорошую опору на удобном стуле — значит, будет опора и у спины с лопатками, и нам, причесываясь, станет намного легче держать руки над головой (рис. 21, глава II).

Думаю, что не стоит описывать, как женщина сняла жакет с плечиков. Вот она уже спускается по лестнице. Как закрыть за собой двери, оставляю на вашей совести. Надеюсь, что вы не надели туфли на высоком каблуке, ибо пробежать в них по лестнице очень трудно. На низких же каблуках можно на каждом шагу как следует напрягать свои ягодичные мышцы. Так можно легко снести свое тело по лестнице вниз, вместо того, чтобы спотыкаться на каждой ступеньке, чувствуя тазобедренный сустав и сотрясая внутренности. Центр тяжести тела не должен отклоняться назад. Спуск по лестнице может служить хорошим упражнением (глава VI, упражнение четвертое, рис. 170—172).





Труднее  
которым  
дится стоя  
ние неест  
ческого  
женского.  
онных пр  
заложено  
пример, е  
что женщ  
уступить  
ключена  
на опыте  
И у муж  
образует



а п я т а я

в

а

л

т

ЖЕНЩИНАМ,  
РАБОТАЮЩИМ  
СТОЯ

Труднее всего женщинам, которым за работой приходится стоять. Длительное стояние неестественно для человеческого организма, особенно женского. Во многих традиционных правилах вежливости заложено здоровое ядро. Например, если мужчина видит, что женщина стоит, он должен уступить ей место. В этом заключена мудрость, основанная на опыте многих поколений. И у мужчин от долгого стояния образуется плоскостопие, как



известно из многих карикатур на бывших стражников, учеников пекарей и официантов. Это очень болезненно, ибо на ногах часто возникает расширение вен. Но это зло по сравнению с вредом, причиняемым женщинам долгим стоянием, намного меньше.

В результате того, что женщины не вырабатывают у себя эластичный мышечный корсет и не тренируют мышцы брюшного пресса и таза перед родами и после них, часто имеет место опущение матки. Таз и позвоночник — это своего рода мост между нижними конечностями и грудной клеткой, поддерживаемый впереди брюшными мышцами. Этот мост должен быть надежным. А часто он бывает слишком неустойчивым. Долгое стояние ведет к неправильному положению таза. Если перед родами мы не научились поддерживать таз и правильно стоять, то за свое неумение поплатимся скверными последствиями.

Помимо женских органов, от долгого стояния страдает так же пищеварение, а пагубные последствия перегрузки ног отрицательно сказываются и на их форме: появляются отеки лодыжки, плоскостопие и расширение вен. Со временем ноги становятся малоподвижными, мышцы и связки теряют упругость и затвердевают, а женщина говорит: «Я гоюсь только на свалку!»

В этом повинно воспитание. Если бы женщинам вовремя дали нужные советы, многие из них последовали бы им и не говорили бы: «А что могут дать эти минутки!» И минутка освежит, особенно если женщина, отдыхая, положит ноги выше таза. Даже если она приляжет на минутку, то должна поднять ноги выше, хотя бы положить их на стул, в крайнем случае опереть их о стену. Спать нужно, обязательно положив ноги на 2—3 см выше таза (рис. 13).

Если женщина научится садиться упругим движением и так же вставать, ей будет легче отдыхать, а иначе она



опускается на стул мешком, и создается впечатление, что ей уже не подняться. Если вы усвоили упражнение восьмое из IV главы (мышечное «колечко»), при котором, садясь, вы переносите тяжесть тела на ногу, отставленную назад, и затем на ногу, выставленную вперед, то вы легко научитесь ловко садиться. Носок ноги, с которой мы садимся, нужно пододвинуть под стул так, чтобы таз не был просунут назад дальше, чем пятка ноги, находящейся позади. Садясь таким образом на стул, мы не выпячиваем таз и ягодицы. Другая нога пока что находится перед стулом. Передвинемся с помощью «центральных» мышц на эту ногу и поднимемся над ней (рис. 140). Мышечное «колечко» проведено с помощью стула. Сев, мы должны владеть мышцами бедер, ягодиц и живота так же, как и до того. Умеренное напряжение этих мышц является залогом хорошей посадки и возможности правильно встать со стула.

Вставать и садиться, если это делается правильно, никогда не вредно. Поэтому каждая женщина, вынужденная работать стоя, должна иметь возможность как можно чаще садиться. Так, например, в магазинах у продавщиц должны быть стулья, достаточно высокие, чтобы при обслуживании покупателя они могли посидеть, затем встать, принести нужный товар и вновь сесть. Будет правильно, если продавщицы смогут пойти в соседнее помещение посидеть. Требование, чтобы они постоянно стояли, — пережиток тех времен, когда господа сидели, а слуги стояли, готовые броситься выполнять любое распоряжение. Но раньше для этого было больше оснований: например, оруженосцы постоянно ждали приказа своего рыцаря. Но они не стояли весь день, а садились на лошадь и ехали верхом либо тренировались в фехтовании и т. п. Весь день стояли только рабы или нищие, просящие милостыню.



Человек, обладающий чувством собственного достоинства, а это обязательно в наше время, не должен слишком долго стоять. Вы возразите: «А что же тогда делать сиделкам?» Если бы все действительно поняли и почувствовали, что долгое стояние вредно и что сиделка, присев, этим ни в коем случае, не снизит внимания к больному, исчезло бы требование, чтобы сиделки все время стояли (например, во время осмотра врачом больного и т. п.). Склоняясь над больным, она, конечно, стоит, но не обязательно делать это напряженно. Возможно, вы скажете: «Сиделок и так мало, а если они за работой будут сидеть, то сделают гораздо меньше». Я отрицаю это. Они не устали бы так быстро. Да и сиделок было бы больше, если бы им при их тяжелом труде создавали лучшие условия. Это одно из основных требований, удовлетворения которых люди, выполняющие эту столь необходимую для всех работу, безусловно, заслуживают. Для зубных врачей были изобретены удобные вертящиеся стулья. Нечто подобное требуется и для парикмахерш и для работниц, стоящих у станка.

Профессор М. Ярош в своей работе «Забота о ногах» (изданной в 1953 г.) пишет: «Многие профессии, требующие длительного стояния, усиливают или вызывают перегрузку ног и плоскостопие. С этим можно бороться, создавая возможность сидеть на рабочих местах, во многих случаях устраивая простые сиденья типа велосипедного седла на одной вывинчивающейся ножке. Примером такого устройства служат, например, сиденья вожатых трамвая. Такие сиденья можно применять и в других местах».

Но, поскольку сейчас женщинам приходится много стоять, попытаемся, по крайней мере, уменьшить вредные последствия этих ненормальных условий.



Как может женщина, которая целый день стояла и очень мало двигалась, уменьшить вредные последствия, занимаясь физическими упражнениями?

Если условия позволяют, очень хорошо вечером, после работы, принять теплую ванну, хотя бы ножную, после чего помассировать ноги и затем начать упражнения. Если ванну сделать трудно, придется обойтись без нее. Кто долго стоял, естественно, должен делать упражнения лежа или сидя, а в отдельных случаях стоя на коленях. Правда, потребуются сделать несколько упражнений стоя, прежде всего таких, где мы опираемся на одну ногу. Особенно рекомендуются упражнения, при которых вы делаете взмахи руками и ногами, чтобы все тело вытягивалось, разгибалось и становилось упругим.

*Образец упражнений лежа.* Условия обычные: возможность сосредоточиться, сознание, что вас не оторвут от занятий, свежий воздух, относительная теплота помещения, одежда, которая не стесняет ваших движений. Лучше всего спортивные трусики. Если в вашем распоряжении есть волосяной матрас или широкая кровать, ложитесь на нее плашмя, в противном случае просто на пол. Если вы слишком устали, то сначала полежите спокойно, закрыв глаза, и попытайтесь постепенно расслабить одну часть тела за другой. Начнем расслаблять пальцы ног, затем лодыжки, икры, колени, бедра, пах, живот, талию, грудную клетку сзади, спереди, с боков, лопатки, шею, горло, плечи, локти, ладони, пальцы, подбородок, губы, щеки, нос, глаза, лоб и кожу на голове. Пока вы не почувствуете, что расслабили одну часть тела, не переходите к другой.

При этом дышать надо свободно. Это не трудно, и, продолжая упражнение, вы увидите, как это легко дается и как хорошо себя чувствуете после такого расслабления.



Закончив первое упражнение и почувствовав, что мы в состоянии двигаться, перейдем ко второму упражнению. Согните ноги в коленях, чтобы позвоночник свободно лежал на подстилке. Возможно, это получится не сразу. Сначала нужно положить поясничные позвонки, вновь поднять их и снова как бы прижать к подстилке. Обязательно один за другим, но без напряжения, скорее расслабляя, при этом делайте выдох (рис. 101, 102). Вы почувствуете, как живот становится плоским и как в тазобедренных суставах движется таз. Если вам удалось это сделать несколько раз, прижмите к подстилке грудные позвонки один за другим вплоть до лопаток, при этом делайте выдох. Посмотрите рис. 142. Приподымите туловище от бедер до лопаток и раскачивайте его, попеременно приподымая и опуская позвоночник на подстилку. Позвоночник попеременно то сгибается, то вытягивается и раскачивается вплоть до седьмого шейного позвонка. Горло не следует сокращать и выпячивать вперед. Затем вытянем и шейные позвонки, повторим те же движения, прогибая уже весь позвоночник и опираясь на затылочную кость. Обратите внимание на это раскачивание, чтобы вы могли повторить его стоя, сидя и на коленях. На рис. 141 вы видите поднятие поясничного отдела позвоночника, затем позвоночник (рис. 142), поднятый до лопаток. На рис. 143 наглядно показано, как грудные позвонки прижаты к подстилке (вытягивание туловища). Затем должны быть прижаты поясничные позвонки (см. рис. 102, глава IV).

*Упражнение третье.* Попробуйте медленным взмахом закинуть ноги за голову, чтобы носками коснуться пола. Не давите подбородком на грудную клетку, расслабьте позвоночник и плечи. Обратным движением опустите ноги. Дойдя до сидячего положения, выровняйте позвоночник, подымите руки, но плечи не вытягивайте, ибо на-



пряжение идет снизу. Затем наклоните туловище и руки над ногами (плечи по-прежнему не вытягивать). Прodelайте это упражнение несколько раз в медленном темпе, при этом делать полные выдохи (рис. 144, 145).

*Упражнение четвертое.* Оставайтесь в позиции последнего упражнения с вытянутым позвоночником. Одну ногу подымите над полом. Следите, чтобы таз не приподымался над подстилкой, а ногу подымайте с помощью брюшных мышц. Затем постепенно опустите вытянутую ногу и расслабьте мышцы бедра и голени. Упражнение выполните несколько раз. Пусть одна нога свободно лежит на полу. Прodelайте упражнение другой ногой, затем обеими ногами, причем колени должны быть подняты достаточно высоко над туловищем. Опустив обе ноги, вы почувствуете, что ребра и область желудка стали более плоскими, а таз остался лежать в ровном положении. Живот должен быть впалым. Иначе вы неправильно выполняли упражнение. Не напрягайте шейные мышцы.

*Упражнение пятое.* Если вы хорошо расслабили тело и вытянулись, то, разведя руки в стороны, дышите совсем медленно. Лопатки опустите вниз и не поднимайте плечи. Разведя руки в стороны, ладонями кверху, сделайте медленный выдох. Вытяните руки и пальцы. Сделайте вдох и, подняв руки над головой, — выдох. При этом свободно вытягивайте все тело: шею — вверх, пятки — вниз. Подняв руки над головой, сделайте вдох и, опуская руки, медленный выдох. Это упражнение можно делать и стоя, выбрасывая руки вперед (см. главу IV, упражнение седьмое, рис. 121). На рис. 146 вы видите упражнение с подниманием рук вперед. Физкультурница, поднимая руки, делает выдох, о чем свидетельствуют опустившиеся ребра. Это же, но плохо выполненное упражнение вы видите на рис. 147. Ребра выдаются, и при выдохе не освобождаются ни грудная клетка, ни руки.



*Упражнение шестое.* Тренировка ног, начиная от ступни. Это упражнение полезно выполнить десять-пятнадцать раз вечером и утром на постели, лежа или сидя. Сделайте «маленькую ножку», т. е. стяните мышцы на подошве, словно вы хотите приблизить пятку к пальцам, причем подъем образует дугу, и под ступней возникает свободное пространство. Пальцы старайтесь держать вытянутыми. Вначале, чтобы они не сгибались, придерживайте их рукой. Таким же образом поднимите суставы плюсны, т. е. место, где начинаются пальцы. Эти суставы никогда не должны западать или слишком отодвигаться один от другого. Это как раз и является признаком поперечного плоскостопия. Итак, подтяните вытянутые пальцы и при этом как бы сужайте ногу в указанных суставах. Стяните мышцы всей ступни и вновь расслабьте их. Если у вас появится судорога, расслабьте ступню и слегка помассируйте ее. Это упражнение выполняйте в любое время и босиком (см. главу II, где говорится об обуви).

Затем подвигайте ногу в лодыжке (рис. 129—131). Вытяните ступню до кончиков пальцев и постепенно согните ее. Почувствуйте подошву ноги от пятки до кончиков пальцев. Потом покружите стопу в лодыжке (в голеностопном суставе), делая как можно шире круг в обоих направлениях. Расслабьте лодыжку и всю ногу. Потрясите ее: вначале ступню и голень до колена, а затем и бедро. Рис. 132 и 133 наглядно показывают, как лучше прогнуть ступню. Большие пальцы рук положите под плюсну, охватите руками ступню и таким образом прогните ее.

*Упражнение седьмое.* Возможно, что, делая последнее упражнение, вы сели. Теперь опять лягте. Позвоночник должен быть ослаблен, как мы уже говорили раньше. Согните ноги в коленях. Подымите до паха одну вытянутую ногу под прямым углом к полу, при этом вам активно помогают брюшные мышцы (прилегающие к ногам).

Подчерки  
ягодиц.  
гнется и  
неподвижн  
расслабив  
упражнени  
перегружен  
Упражн

по-турецки,  
колени отод  
подымитесь  
плеч. Внача  
двери. След  
Поднимайте  
ние туловищ  
при опоре н  
Упражне

ходящим от  
за другим  
поясничных  
назад, пупо  
нижней час  
бугры и, в  
Таз в бедр  
чрезвычайн  
учиться ка  
мо для пра  
здоровья к  
ет сильно  
лебанием.

коленях, ч  
основное у  
Упражн  
только что  
4 Заказ № 4



Подчеркиваю, что движение должно исходить от паха и ягодиц. Затем сразу расслабьте колено так, что нога согнется и затрясется. Тазобедренный сустав останется неподвижным. То же сделайте другой ногой. Затем, расслабив ноги, опустите их на пол, как описано в IV упражнении этой главы. Расслабьте голени, которые перегружены при стоянии.

*Упражнение восьмое* выполняем сидя на полу. Сядем по-турецки, придвигая ступни как можно ближе к себе, а колени отодвигая как можно дальше. Из этого положения подымитесь, не опираясь на руки, а скрестив их на высоте плеч. Вначале, вставая, можете слегка держаться за ручку двери. Следите, чтобы при этом таз не выпячивался назад. Поднимайтесь постепенно, выдвигая таз вперед. Движение туловища должно исходить от «центральных» мышц при опоре на ягодицы.

*Упражнение девятое* (стоя). Лежа, вы движением, исходящим от «центральных» мышц, прижимали к полу один за другим поясничные позвонки. Подобное же движение поясничных позвонков выполните стоя. Таз отклонится назад, пупок поднимется, а живот подтянется (особенно в нижней части). Затем вновь сделаем упор на седалищные бугры и, втянув живот, прогнем поясничные позвонки. Таз в бедренных суставах колеблется (рис. 134, 135). Это чрезвычайно важное движение, которому должна бы научиться каждая девочка еще в школе, ибо оно необходимо для правильного положения таза, а следовательно для здоровья каждой женщины. При этом движении не следует сильно напрягать мышцы. Поэтому оно называется колебанием. Попробуйте сделать это упражнение, стоя на коленях, что гораздо труднее, и сидя (см. главу VI, первое основное упражнение, рис. 152, 153).

*Упражнение десятое* (рис. 136, 137). Оно начинается только что описанным движением. Попробуйте, правиль-



но стоя, раскачать одну ногу. Когда мы выдвигаем таз вперед, и нога выносится вперед, а при обратном движении таза она откидывается назад. При раскачивании ноги туловище должно не прогибаться в бедрах, а приспособляться к движению таза. При этом движении туловище красиво вытягивается вперед, а при выкидывании ноги, слегка прогнувшись, делает наклон. При этом ноги ниже коленей расслаблены. Если это упражнение вы выполните правильно, то почувствуете, как руки автоматически раскачиваются вперед — назад. Правая нога и левая рука движутся вперед, а правая рука — назад. Так начнет колебаться все тело, и вы невольно подымитесь на носки. Но это должно явиться естественным результатом движения, и поэтому не напрягайте икры. Следите за ногой, которая стоит. Пах нужно все время подтягивать кверху, что вам удастся, если работают и остальные мышцы.

Затем сядьте на стул или пол и поворачивайте туловище — *упражнение одиннадцатое*. (См. описание в главе III.) Стул должен быть удобным. (Глава II.) Ноги можно поставить на скамеечку. Затем раскачайте таз (см. главу VI, упражнение первое, основное, рис. 152, 153). Напрягите эластичный мышечный корсет, сначала попробуйте повернуть нижнюю часть туловища, в области седалищных бугров, и постепенно поворачивайтесь до пояса. Остальная часть туловища свободно вытягивается вверх. Вначале вы для сопротивления кладете одну ладонь на бок, наискось к спине, другую — наискось против нее на таз впереди. Поворачивайтесь за рукой, лежащей сзади, при достаточном сильном сопротивлении руки, лежащей впереди. Обратное движение делать так, словно таз еще больше подsunулся под туловище. Ладони при обратном движении положите так, чтобы они усиливали сопротивление мышц. Повторите несколько раз повороты

в обе ст  
живота  
никнет о  
ном мыш  
ступим к  
нии а, но  
приподы  
примерно  
ных позв  
теперь о  
почувств  
боках. С  
и повтор  
движени  
ние а, б  
должно  
опустите  
Вы почув  
редние  
следоват  
всего по  
ловище  
голову.  
очень в  
(рис. 14)  
отдельн  
лать все  
На рису  
ленях в  
весь ко



в обе стороны. При этом вы почувствуете по сторонам живота основательный «массаж», а в боках и сзади возникнет ощущение, словно вы поворачивались в эластичном мышечном корсете. Это было движение *а*. Теперь приступим к движению *б*. Начните так же, как при движении *а*, но напряжение туловища дойдет до лопаток. Руки приподымите выше, чтобы чувствовать сопротивление примерно в области лопаток. Если при движении поясничных позвонков напряжение позади достигало пояса, то теперь оно распространится на грудные позвонки, и вы почувствуете работу мышц впереди, в области ребер и в боках. Сделайте такое же движение в обратную сторону и повторите его несколько раз в обе стороны. Затем идет движение *в*; при следующем повороте сделайте движение *а*, *б* и добавьте вытягивание шеи, причем напряжение должно идти как бы от бедер. Руки не приподымайте, опустите лопатки и плечевые суставы. Горло ослаблено. Вы почувствуете, что туловище вытянуто, работают передние и задние мышцы. Теперь вы повернулись назад, следовательно, голова и шея остаются на месте. Прежде всего поверните вперед таз, примерно до пояса, затем туловище вплоть до лопаток и, наконец, вытянутую шею и голову. Вы тренируете, помимо прочих, группу мышц, очень важную для женщин, — косые брюшные мышцы (рис. 148, 149, 150). Когда вы сделаете упражнение по отдельным фазам и хорошо усвоите его, попытайтесь делать все целиком в соответствующей последовательности. На рисунках вы видите упражнения, проведенные на коленях в фазах *а* и *б* и сидя в фазе *в*. На рис. 138 повернут весь корпус.





Эта г  
щинам,  
Вновь п  
полняют  
чески.  
спешите  
но, чтоб  
ло, осозн  
Жен  
боте сид  
таких  
щинам,  
ли в пр  
этом сл  
слышать



ш е с т а я  
ЖЕНЩИНАМ,  
РАБОТАЮЩИМ  
СИДЯ

Г л а в а

Эта глава посвящена женщинам, которые работают сидя. Вновь повторяем всем: не выполняйте упражнений механически. Ни в коем случае не спешите, а делайте их медленно, чтобы почувствовать все тело, осознать все его движения.

Женщинам, которые на работе сидят, ноги не причиняют таких мучений, как тем женщинам, о которых мы говорили в предыдущей главе. Но в этом случае часто приходится слышать: «У меня болит голо-



ва», «Плохо работает желудок», «Я полнею, хотя почти ничего не ем, чувствую себя плохо», «У меня болят глаза».

Не мудрено, что портнихи, служащие при каждодневном восьмичасовом высиживании на работе жалуются на здоровье. В главе II мы говорили о том, насколько для всех сидящих, как для детей, так и для взрослых, важно устройство стула. Пожалуйста, перечитайте эту главу. Заодно еще раз просмотрите все рисунки и фотоснимки, где показано, как нужно и как не следует сидеть. Устрашающий пример виден на рис. 151, который показывает, как можно очень плохо сидеть и на хорошем стуле. Вы видите, что таз не имеет опоры, поясничные позвонки впереди сдавлены, таз сильно выпячен. Живот опустился, и плечи перегружены. Последствия такой посадки для здоровья описаны в главе III. На других рисунках вид особы, наслаждающейся в «удобном» кресле, пусть за едой или за разговором, настолько неприятен, что, надеюсь, отпугнет каждую читательницу (рис. 73, 75).

Внимательно прочтите главу III, в которой указаны условия правильного сидения, и почаще вспоминайте о них за работой. Мы должны предотвратить расстройство кровообращения и прочие неблагоприятные последствия. Необходимо укрепить мышцы, суставы, связки, придать им упругость, чтобы область таза при сидении служила опорой для туловища и внутренности не страдали бы только из-за того, что мышцы таза не справляются со своими обязанностями. Также необходимо, чтобы мышцы туловища исправно поддерживали грудную клетку, а все мелкие движения при писании, шитье и прочей работе делались правильно, так, чтобы во время рабочего дня они служили упражнениями. После работы (лучше бы в перерыве между работой, каждые 2 часа по несколько минут) необходимо размяться.



Попытаемся описать упражнения, подходящие для женщин, которым приходится много сидеть.

*Упражнение первое (основное).* Это упражнение (рис. 152, 153), описанное в предыдущей главе под номером девятым, — колебание таза. Там оно проделывается стоя. Попробуйте выполнить его в промежутках между работой сидя. Таз слегка наклонен; поерзайте на сидалищных буграх, и вы почувствуете, как работают мышцы нижней части живота; колени словно тянут нижнюю плоскость бедра. Затем подтяните таз в обратном направлении от сидалищных бугров и поясничных позвонков. Все эти движения делайте при выпрямленном туловище.

*Упражнение второе,* освежающее вас среди работы, — это повороты туловища, о которых уже говорилось в предыдущей главе (упражнение одиннадцатое). Есть много упражнений, которые можно выполнять, сидя за работой. Но ваш костюм не позволит развести руки в стороны и при этом расправить грудную клетку или поднять до пояса ноги, свободно согнутые в коленях. Лучше выполняйте такие движения дома после работы, в соответствующем костюме, сосредоточивая внимание только на физических упражнениях.

*Упражнение третье* (рис. 154, 155). Одну ногу суньте под стул, чтобы на нее падал центр тяжести тела. Сожмите ягодицы и бедра так, что слегка приподымитесь на стуле. Затем вновь расслабьтесь.

*Первое упражнение дома.* Перед каждым упражнением нужно правильно встать и вызвать ощущение эластичного мышечного корсета. Начнем с десятого упражнения предыдущей главы. Перечитайте его. Колебание таза и покачивание одной ногой (рис. 136). Все туловище следует движению таза, поочередно вытягиваясь и наклоняясь. Сначала можно держаться рукой за стенку или стул;



впоследствии, когда будете двигать руками, надобность в этом отпадет.

Упражнение начинаем с колебания таза. Иначе появится опасность, что будем делать движение, только в тазобедренном суставе, без гармонической работы всего туловища. Такие движения не принесли бы никакой пользы. Когда вы хорошо раскачаете таз и ногу, руки включатся в движение сами: с правой рукой левая нога и т. д. Другой способ (для более тренированных и опытных физкультурниц) состоит в том, что таз при вытягивании ноги вперед должен выдвинуться над ногой, которая стоит. Однако мышцы держат поясничные позвонки в прямом положении, и при отведении ноги вперед они не выступают, а при отведении ноги назад не прогибаются (рис. 156). Мышцы вокруг тазобедренного сустава неподвижной ноги должны активно работать, чтобы область паха была хорошо вытянута при движении ноги вперед и назад. Когда вы одну ногу проносите мимо другой, тазобедренный сустав должен находиться на оси тела. Освойте вначале первый, наиболее легкий, способ, а затем и второй.

*Второе домашнее упражнение* (рис. 164, 165, 167). Стоя в правильной позиции, начинаем движение руками: вначале одной, потом другой (см. глава IV, упражнение пятое, проделываемое сидя), затем к нему добавляется усиленное движение тазобедренных суставов и всей ноги. Все остальное выполняется, как в упражнении сидя с опорой на седалищные бугры и подушечки под большими пальцами. Вытягивайте руки вперед и отводите их за спину при прямом туловище. Опуская руки, вновь почувствуйте обе опоры и слегка прогнитесь. При отведении рук за спину плечевой сустав не должен выдвигаться вперед, лопатки держатся ровно. При этом мышцы в области желудка должны быть плоскими, мышцы бедер вытягиваются, плечи отводятся назад, ключицы не выступа-



ют; мышцы вокруг пояса активно работают, воздействуя на таз и внутренние органы, находящиеся в области таза. Дышите свободно. Если следовать правилу, то дыхание при этом упражнении следующее: вытягивая руки вперед и отводя их за спину, — делайте вдох, а когда руки около пояса, — выдох. Освоив это упражнение, ускорьте движение рук так, чтобы все тело с головы до ног пришло в движение: опуская руки, — делайте наклон, вытягивая руки вперед и отводя их за спину, — выпрямляйтесь.

На рис. 166 показано неправильное положение рук при их движении. Физкультурница, согнув руки, двигает только плечами, причем грудная часть позвоночника и туловище почти не участвуют в этом движении.

*Третье домашнее упражнение.* Приседание (рис. 157, 158). Займите исходную позицию, поставьте ступни параллельно. Вытянув колени, подтяните под себя нижнюю часть таза либо поставьте его перпендикулярно. При правильной позиции почувствуйте, как задняя сторона бедер подтягивает мышцы седалищных бугров к коленям. Поясничная часть позвоночника не выступает назад, ибо голова и все туловище, вместе с тазом, держатся ровно. Если при этом движении вы подниметесь на носки, это вполне естественно. Медленно приседайте, активно работая мышцами задней стороны бедер. При этом с помощью «центральных» мышц мы бедренными, ягодичными и брюшными мышцами опускаем все туловище в выпрямленном положении. Вес тела должен приходиться над подъемами ног. Привычные ошибки: отсутствие владения тазом, поэтому таз выдается назад, туловище наклонено, и поясничные позвонки прогнуты (рис. 168). Другую наиболее частую ошибку видно на рис. 158, где при наклоне туловища ослаблена мускулатура живота и остальные мышцы вокруг тазобедренных суставов. Правильно подниматься надо движением, исходящим от бедер и таза,



при помощи «центральных» мышц. Не обязательно делать глубокое приседание. Вначале даже и не пытайтесь. Важно делать приседание правильно, пусть небольшое. Постепенно будем его увеличивать. Прочитайте в III главе о переносе центра тяжести при движении.

*Четвертое домашнее упражнение.* Как уже не раз было сказано, стоять на коленях наиболее выгодно слегка расставив ноги. Важно, чтобы при опускании, когда тяжесть в основном ложится на ногу, находящуюся сзади, в работу были вовлечены мышцы бедер, ягодиц и брюшные. При этом часто пренебрегают мышцами задней стороны бедра и брюшными. Полезное действие движения пропадает. Вместо того, чтобы все туловище и таз опускаться перпендикулярно к полу, таз сильно наклоняется вперед либо в тазобедренном суставе выпячивается в сторону. И, вместо того, чтобы легко опуститься на колени, мы «плюхаемся» вниз. Поднимаясь с коленей, мы должны сначала «центральными» мышцами переместить вес тела выше колена ноги, стоящей впереди, и движением, исходящим от этих мышц, поднять все туловище. Цель этого упражнения, в основном, помочь подниматься и опускаться по ступеням лестницы, а также на гору и с горы, на стул и т. п. Прочтите в IV главе упражнение восьмое (предварительное).

На рис. 169 вы видите правильное положение тела при подъеме на стул, на ступеньки и т. п. Рис. 170 показывает неправильное положение, когда идущая плохо владеет тазом, так же как и правой ягодицей. Левая нога не вытянута, подбородок выступает. Грудная клетка не выпрямлена. Здесь не выражено устремление вперед и вверх, чувствуется тяжесть и усталость. То же происходит и при спуске с лестницы. На рис. 173 вы видите, как женщина владеет тазом. На рис. 174 таз расслаблен, правая сторона выше левой, мышцы бедра и ягодиц расслаблены.



Сократив мышцы задней стороны бедра и ягодиц, опустимся на оба колена и начнем поворачивать туловище — это упражнение пятое; оно описано в предыдущей главе под номером одиннадцатым (рис. 148, 149, 150). Колени чуть раздвинуты (под них подложите что-нибудь). Если вы овладели мышцами, то почувствуете их теперь по-новому, так как ноги не согнуты в тазобедренных суставах. Попробуйте интенсивно почувствовать напряжение в области, где кости ног соединяются с седалищными костями, и на этой же высоте в самих ногах. Напрягая мышцы задней стороны бедер и ягодиц, подтолкнем седалищные бугры вперед, благодаря чему напрягается область паха. Туловище должно быть все время выпрямлено.

Из этого положения, не сгибая позвоночника, винтообразно поворачиваете туловище вправо и влево. Лопатки опустите вниз, шею поднимите вверх, как при повороте сидя. Хорошо изучите это упражнение. Если вам удастся добиться ощущения поворота винта, подобно которому вы поворачиваете туловище, начинайте повороты туловища стоя. Сначала вновь медленно и осторожно, чтобы прочувствовать каждое движение. Каждый поворот в ту и другую сторону начинаем, как уже было сказано, винтообразным движением, поднимающимся по туловищу вверх к шее и голове (рис. 138).

*Упражнение шестое.* Встаньте скрестив ноги (левая впереди). Почувствуйте внутренние контуры ног и подтяните к средней линии ягодичную область и область бедер, от чего тазобедренные суставы подтянутся к центру. Одновременно скрестите обе руки, опустив их вниз. Это фаза а. Затем идет фаза б: вытянутую левую ногу быстро отведите в сторону, высоко взмахнув ею. При этом крепко обопритесь на ту ногу, на которой стоите, вплоть до седалищных бугров, так, чтобы она и тазобедренный сустав несколько наклонились в сторону. Все ту-



ловище принимает участие в работе, сохраняя равновесие тела. Одновременно с движением ноги быстро разведите руки в стороны. Потом вытянутую ногу поставьте на подушечку под большим пальцем. Центр тяжести тела находится теперь между нижними конечностями, туловище прямое. Затем перенесите тяжесть тела на левую ногу, перекрестите с ней правую, поставив ее впереди, и снова скрестите руки. Прodelайте это упражнение правой ногой (рис. 159, 160).

Теперь попробуйте выполнить упражнение седьмое стоя. Опущенные руки поверните так, чтобы ладони были повернуты от тела, и поднимите руки через стороны вверх, сделав свободный и глубокий вдох. При движении рук лопатки прижаты к ребрам. Сила, необходимая для подъема рук, т. е. примерно 4 кг с каждой стороны, исходит как бы от бедер, следовательно, поясничные позвонки не западают, а бедренные и брюшные мышцы с начала движения рук активно работают. Так же должны быть активны и длинные спинные мышцы. Чем выше подняты руки, тем больше вы опираетесь на нижние области (рис. 173, 174). Вам должно казаться, что туловище поднимает руки, но ни в коем случае не наоборот. Горло свободно, а грудиноключичнососцевидные мышцы не напряжены. После того как руки над головой повернулись так, что ладони оказались повернутыми от тела, опустите их через стороны вниз, сделав выдох. Руки не должны падать вниз; опускайте их, работая всем туловищем, до самого конца. Выдох делайте через рот и тихо произносите ааа, а если можете, то тяните этот звук голосом. Такое упражнение можно выполнить сидя, а если позволяет костюм, то и на работе. Можете соединить его с небольшим наклоном вперед (см. главу IV, упражнение девятое, рис. 123—125). Следите при этом за мышцами корпуса.



Попробуйте выполнить это упражнение лежа. Как вы уже знаете из предыдущей главы, ложась навзничь, следите за тем, чтобы позвоночник был тесно прижат к подстилке и чтобы напряжение шло одновременно от таза по направлению к голове и пяткам. При этом работают не только брюшные и ягодичные мышцы, но также мышцы ног и туловища. Лучше делать выдох при поднимании и опускании рук, а вдох — в паузах между этими движениями, ибо при вдохе в расслабленном состоянии можно гораздо лучше вытянуть позвоночник (см. рис. 146, 147).

*Упражнение восьмое* (стоя). Скрестите ноги и руки и следуйте указаниям, данным для приседания (упражнение третье, рис. 167). Сядьте по-турецки на пол или на матрас, отодвинув колени как можно дальше от себя. Раскачивайте таз в этом положении подобно тому, как при сидении на стуле. Это много труднее. От долгого сидения область таза так ослаблена, особенно его дно, что необходимо ее тренировать. Почувствуйте, как напряжение переходит от таза к бедрам через седалищные бугры. Раскачивая тазовую область, попеременно выдвигайте нижний край таза вперед, а затем вновь отодвигайте его назад. Все движение проводится на седалищных буграх при прямом туловище. В этом положении упражняются в расслаблении дна таза, что очень важно для родов. При упражнении вы будете сильно чувствовать работу мышц-сгибателей ног, расположенных на задней стороне бедер.

*Упражнение девятое* (рис. 175, 176). Станьте на колени. Сядьте с левой стороны пяток. Затем выпрямитесь и пересядьте на другую сторону. Повторив движение и хорошо усвоив его, проделывайте по несколько раз в каждую сторону. Бедра не должны болеть, сколько бы раз вы ни повторили это движение. Боль может чувствоваться над коленом. При подъеме должны усиленно работать, помимо разгибателей бедер, брюшных и тазовых мышц,



также мышцы спины и все мышцы корпуса, но ни в коем случае не сгибатели коленей. Когда вы становитесь на колени, все время следите за правильным положением таза, туловища и головы (рис. 175). На рис. 176 показано неправильное положение: вместо того, чтобы использовать мышцы, окружающие таз, физкультурница упирается руками в бедра.

В качестве *десятого упражнения* рекомендую вам наклоны туловища стоя, на коленях, можно и сидя. Сначала, как обычно, надо правильно стать. Затем начать с небольших наклонов в стороны и повторять их до тех пор, пока они не станут привычными. Правую руку повернем, начиная с плечевого сустава, ладонью наружу, а талию с правой стороны постараемся не выпячивать, причем руку постепенно отодвигаем от тела и поднимаем в сторону-вверх. Правая сторона туловища занята подъемом руки. Левая сторона держится в одной плоскости с ней и не западает в талии. Мышцы корпуса усиленно работают и наклоняют его в левую сторону. Правые ребра от движения туловища и руки раздвигаются. Когда рука отведена в сторону, мы должны чувствовать, что благодаря работе мышц правой стороны держится все туловище. Следите, чтобы правое плечо и лопатка не выдавались, а голова и плечо не отклонялись от общей линии (рис. 179). Правая сторона поднимается вверх и вбок, голова слегка наклонена, а рука со свободно согнутым локтем и расслабленной кистью поднята кверху. Затем вновь выпрямим туловище и медленно опустим руку в сторону-вниз. Следите, чтобы левая сторона не была расслаблена. Она свободна, но не расслаблена. Проделаем такой же наклон в другую сторону, поднимая вверх левую руку.

Движение руки начинаем одновременно с перемещением центра тяжести тела. Когда отведем руку в сторону, то вытягиваемся так, что ощущаем напряжение внешней



стороны ноги до самой щиколотки. Перемещение центра тяжести исходит от «центральных» мышц. Неправильно выполняемое упражнение вы видите на рис. 177, 178: наклон начинается лишь на уровне пояса, ребра сильно выдаются, дуга позвоночника ломаная и плечи подняты.

*Упражнение одиннадцатое.* Наклон назад. Все упражнения можно делать плохо, даже очень плохо, неважно или же прилично и, наконец, действительно хорошо. Но научиться правильно наклоняться назад без тренера очень трудно. Попробуем предостеречь вас хотя бы от самых больших ошибок. Речь идет об отклонении назад верхних грудных позвонков, с которыми мы уже с детства весьма грубо обращаемся. Бывает, что у совсем молодых людей эти позвонки теряют подвижность, а это означает круглую спину, впалую грудь и нередко, поскольку от этого страдает весь позвоночник, является одной из причин позднейших заболеваний его.

Сядьте на стул с ровной спинкой, которая достигает высоты лопаток. Ноги должны иметь крепкую опору, высоту стула можно отрегулировать подставкой, спина должна быть плотно прижата к стулу: это значит, таз надо поставить перпендикулярно и крепко подпереть его снизу, грудная клетка хорошо опирается о спинку стула (рис. 161). Движением, начинающимся от верхних грудных позвонков, отведите шею и голову назад, вытягивая шейные позвонки. Не надо так запрокидывать голову, чтобы горло впереди выпятилось. Вновь прижмите лопатки и всю спину к спинке стула. При этом нельзя ни смеяться, ни говорить. При правильном отклонении назад (рис. 162) мы чувствуем напряжение от лобковой кости через живот и ребра; усилие ощущается от грудной кости через шею до затылка. Следите, чтобы лопатки лежали плоско, ребра не выступали вперед, плечи были освобождены, а руки правильно лежали по бокам корпуса. Разу-



меется, при этом у вас не должна болеть грудиноключичнососцевидная мышца.

Упражнение с выпрямлением и отклонением назад надо делать умеренно, не перегружаясь. Выпрямление начинаем не головой, а вновь опираемся на таз, словно хотим поставить его еще более перпендикулярно; брюшные мышцы сокращаем, начиная от лобковой кости, затем выше через поясницу, впереди и сзади приподымаем верхнюю часть туловища (следите, чтобы лопатки и плечи не высовывались вперед) и тогда лишь выпрямим голову. Теперь мы сидим прямо. Когда хорошо усвоено упражнение, можно при небольшом отклонении назад слегка покачиваться. А выпрямившись, так же осторожно делать это при небольшом наклоне вперед. Это означает, что мы наклоняем голову и шею вперед и вновь выпрямляем (конечно, при хорошо натянутом туловище, в котором мы ощущаем напряжение) движением, идущим вновь от таза через поясницу, грудь и шею. Обратите внимание, как поднимаются со стула хорошие артисты.

*Двенадцатое упражнение.* Закиньте ноги за голову (лежа), как описано в предыдущей главе.

Не забудьте, что вы должны ежедневно, утром и вечером, хотя бы 2—3 минуты, посвящать тренировке стоп.

Вы наверняка часто слышали, что женщинам, чтобы правильно и красиво держаться, надо носить на голове кувшин с водой или другие предметы; особенно тем, которые склоняются над шитьем или книгами. Есть ли в этом доля правды? В главе IV, упражнение седьмое (рис. 121, 122) мы писали, как надлежит поднимать руки вверх. Если женщина умеет красиво поднимать руки и сгибать их в локте, чтобы что-то нести на голове, она с успехом может носить таким образом и кувшины. Но ходить с кувшином на голове довольно трудно. В некоторых районах Италии и южной Германии женщины носят посуду на



голове, но, несмотря на это, у них часто встречается поясничный и шейный гиперлордоз: шея от напряжения утолщена, ноги перегружены. Ведь никакое движение или упражнение само по себе не является спасительным. Очень важно, как его выполняют. Вам, конечно, ясно, что если женщина поднимает руки над головой так, что при этом страдает все тело с ног до головы, то последствия будут еще хуже, когда при этом она еще подымет кувшин. Даже если мы ничего не несем на голове, то каждый верхний участок нашего тела давит на нижележащий. Мы стремимся противостоять этому поддерживая скелет мышцами и правильной постановкой одного участка тела над другим. Об этом в нашей книге тоже было сказано.

Если мы не можем от природы правильно и красиво держать наше тело и не научились этому, то каждая непривычная тяжесть — пусть это будет кувшин на голове или гантель в руке — ухудшает положение некоторых частей позвоночника, в зависимости от того, какая группа мышц неправильно работает.





Настоя  
на женщи  
той, котор  
домашней  
ется или  
или вне е  
ской кух  
дильной  
многие же  
дарны за  
и целесо  
подобную  
ния сохра  
вышения  
труда. Ин



а с е д ь м а я

в

а

л

г

ЖЕНЩИНАМ,

ЗАНЯТЫМ

ДОМАШНИМ

ХОЗЯЙСТВОМ

Настоящая глава посвящена женщинам, занятым работой, которую принято называть домашней. Эта работа выполняется или в собственном доме, или вне его, например на заводской кухне, в прачечной, гладильной и т. п. Я знаю, что многие женщины будут благодарны за указания, как лучше и целесообразнее выполнять подобную работу с точки зрения сохранения здоровья и повышения производительности труда. Иными словами, за объ-



яснения, какие движения целесообразны с указанных точек зрения. Мы хотим разобрать некоторые движения, чтобы женщины могли заранее поупражняться и усвоить их. Как уже было сказано, они достигнут тогда в выполнении движения такого совершенства, что не надо будет на нем сосредоточиваться. Конечно, необходима постоянная тренировка.

Женщина, работающая дома, имеет по сравнению с другими, занятыми на фабриках и в канцеляриях, определенное преимущество. Она меньше зависит от времени и может среди работы улучшить минутку для себя, хотя бы для того, чтобы задуматься, стоит ли причинять своему организму вред при такой работе, как, например, застилание постели, глажение либо укладывание ребенка в коляску. Если женщина научится в специальные часы, отведенные для физкультуры, правильным движениям, ей будет гораздо легче хорошо выполнять работу. При этом, конечно, предполагается, помимо регулярных занятий, правильного инструктажа и заинтересованности женщины, что это интерес не случайный и результаты его прочно войдут в ее повседневную жизнь. И здесь одно из преимуществ женщин, занятых домашней работой, — они могут сами планировать свое время.

Например, женщина, поднимая ведро с водой, заметит: «Нет, я сделала это плохо выпятила таз, а живот и плечи опустила» и т. п., и, не жалея полминуты, она попытается выполнить это движение правильно. А так как никто ее не подгоняет и эти полминуты никого не задерживают, как, например, у машинистки или стенографистки, она может выполнить свою работу заново. Конечно, женщина больше заинтересована в том, чтобы то или иное движение отработать во время, отведенное для упражнений. Само собой разумеется, что этим мать или воспитательница приносит пользу и будущему поколению.

Она может  
мочь своим  
сказано в гла  
Если же  
раз, подняв в  
полезнее для  
подобные пре  
ты. С кажды  
сти повышат  
зрения здоро  
например, что  
гружать ноги  
правильно, он  
зательно при  
ответствующ  
стую подстил  
лучшую опор  
стоя на колен  
пол всей ного  
мать на уют  
бедер, ягодиц  
мышцы плеч  
не предназна  
сидя. При эт  
же и опира  
большими па  
для глажения  
главное усили  
ног. Посмотри  
Мы уже г  
как застилат  
тись, если  
упражнение.  
простыню, по



Она может улучшить не только свою работу, но также помочь своим детям или воспитанникам. Подробнее об этом сказано в главе о воспитании.

Если женщина интересуется этим и в следующий раз, подняв ведро правильно действительно поймет, что это полезнее для ее здоровья, она постепенно увидит и другие подобные преимущества при выполнении домашней работы. С каждым днем будут открываться новые возможности повышать собственную работоспособность (с точки зрения здоровья и целесообразности). Женщина поймет, например, что, гладя, не следует выпячивать живот, перегружать ноги, плечи, горло и что, научившись гладить правильно, она будет меньше уставать, что даже не обязательно при глажении стоять, но, положив доску на соответствующую высоту, можно встать на колени на толстую подстилку, положенную на пол. На полу мы имеем лучшую опору для любых движений при глажении, чем стоя на коленях на скамеечке. Мы можем опереться о пол всей ногой от лодыжки до кончиков пальцев и нажимать на утюг, сколько требуется. Это движение идет от бедер, ягодиц, туловища, и при этом мы не перегружаем мышцы плеч и шеи, которые природой для этой работы не предназначены. Некоторые женщины любят гладить сидя. При этом нужно гладильную доску положить пониже и опираться на сидалищные бугры и подушечки под большими пальцами ног так, чтобы усилие, необходимое для глажения, не исходило от мышц плеч и шеи, ибо главное усилие должно исходить от мышц туловища и ног. Посмотрите еще раз на рис. 14, 15, 16.

Мы уже говорили о том, как надо поднимать подушки, как застилать постель (рис. 22, 23), что может превратиться, если мы хорошо владеем своим телом, в отличное упражнение. Для того, чтобы широким взмахом поднять простыню, постелить ее и пригладить одеяло, покрывало,



вначале нужно, как и при упражнениях, хорошо прочувствовать движение, поняв, в чем заключается главное, и правильно его выполнить. Здесь мы делаем наклон, как уже неоднократно было замечено, поднимаем руки, сгибаемся и делаем повороты. Повторяю: при всех этих движениях необходимо опереться на сидалищные бугры и подушечки под пальцами ступней, таз подтянуть под себя, напрячь мышцы поясничной области, лопатки оттянуть вниз, вытянуть туловище, плечи и горло оставить свободными и, при движении рук, работать туловищем. Необходимо постоянно ощущать связь таза и грудной клетки.

Обращаю внимание на «одевание наволочки на подушку». Вполне справедлива наша пословица, что ленивый раньше переломится. Для того чтобы действие, которое требует применения силы, будь это поднятие рук либо наклон туловища, не вредило нашему здоровью, было производительным и целесообразным, в нем должны принимать участие бедра и все туловище.

Если у мужчин не натренированы мышцы живота так, чтобы при прыжке, поднимании тяжести и тому подобном они могли легко выполнять работу, предназначенную им природой, у них часто возникают грыжи. У женщины, как уже было сказано, при этом страдают также внутренние половые органы, расположенные в области таза. Помните, что дыхание всегда должно соответствовать тяжести работы.

Женщина надорвалась, поднимая больного. Что это значит? Отдельные участки тела не были расположены друг над другом, как предназначено природой, следовательно мышцы не работали исправно. Это движение должны особенно хорошо освоить сиделки. Впрочем, чтобы нести или поднимать грузного больного, который сам беспомощен, требуется столько силы, что и крепкой женщине, при правильной деятельности мышц, справиться с



этим делом трудно. Подобную работу должен выполнять мужчина.

Многим женщинам в молочных магазинах до сих пор еще приходится поднимать на значительную высоту тяжелые бидоны с молоком весом до 35 кг (рис. 186). Право, технике уже пора прийти здесь на помощь женщине, чтобы она не тратила напрасно свои силы и здоровье. Такую работу из-за ее чрезмерной трудности даже невозможно проделать правильно.

Особенно внимательно должны следить за правильностью выполнения работы женщины во время менструаций, беременности и после родов. Этому нужно учиться заранее. Неблагоприятные последствия одного неправильного поднятия тяжести могут остаться на всю жизнь.

Вновь обращаю внимание: при этой работе действуют не только руки. В IV главе я рассматриваю поднятие предметов, как комбинацию хорошо выполненного наклона с вытягиванием рук вперед и поднятием их вверх. Это движение усвойте как следует. Вы ведь пользуетесь им по многу раз в день.

Плохое оборудование мы видим на фотографии молочной (рис. 187). Стол настолько высок, что невозможно правильно отрезать кусок от большой головки сыра. Поэтому женщина напрягает шею и плечи. Если бы стол был соответствующей высоты, она могла бы использовать силу бедер, что для человеческого организма гораздо полезнее.

Мы ежедневно выполняем и более простую работу. Например, нам нужно выдвинуть и задвинуть ящик комода. Иногда это требует приложения большой силы. Чтобы выдвинуть и задвинуть ящик старого дубового или орехового комода, если в нем лежит даже немного белья, требуется большое напряжение, и здесь применяется сила бедер, живота и всего корпуса. Таким образом, движение



рук исходит от ног и всего туловища. Если вы закрываете нижний ящик, то коленями прижмите его и для движения ног используйте силу бедер и туловища (рис. 180, 181).

Мы вынули из комода наволочку для подушки и натягиваем ее. Хорошо наклонившись, поднимаем руки, вновь используя восьмое упражнение из IV главы. При одевании наволочки мы двигаем руками в разных направлениях, поворачиваемся, вытягиваем туловище и встряхиваем подушку. Здесь соединено несколько основных движений. Стоя и поворачивая туловище в разных направлениях при одевании наволочки на подушку, нужно помнить, что при любой смене движения или направления его нельзя ощущать грудную клетку и таз с ногами, словно это две независимые части. Мышцы поясничной области, так же как и брюшные, боковые мышцы туловища, лопаток и спины, должны выравнивать углы, образующиеся и меняющиеся между отдельными участками тела при подобных движениях. Ноги меняют положения в зависимости от того, как далеко мы наклонились над постелью. Дело не только в движении рук и туловища, ибо таз и ноги выравнивают центр тяжести в зависимости от наклона тела. «Центральные» мышцы должны проводить все повороты, отодвигая таз в сторону, назад и т. д.

Разводя руки в стороны и опуская их, помните об упражнении седьмом из VI главы, рис. 173, 174. Обратите особое внимание на поясничную область (сбоку, сзади и спереди). Иными словами: «центральные» мышцы направляют движения туловища и рук как в пространстве, так и в их отношении друг к другу и к тазу. Изучите все эти движения, главным образом в часы, отведенные для занятий физическими упражнениями, и попытайтесь надеть наволочку на подушку, разровнять простыню и сделать другие движения правильно.



Те же указания, что давались при поднимании и опускании рук, используйте при мытье окон и дверей. При этом всегда опирайтесь на бедра и нижнюю область поясницы, начиная от ступней и седалищных бугров. Не вытягивайте плечи и, конечно, не прогибайте слишком сильно поясничный отдел позвоночника.

Так же ведите себя, стирая пыль со шкафа или снимая предметы сверху. Правильно соединяйте опускание рук с наклоном. При этом мы часто ленимся и, вместо того, чтобы одновременно подтянуть таз и сгибать туловище так, чтобы позвоночник образовывал плавную дугу, лениво опускаем руки и выпячиваем таз. Таким образом, мы утомляем участки тела, которые в данном случае, согласно конструкции нашего организма, не должны столько работать, и выключаем из движения те группы мышц, которые для этого дела предназначены.

Берем щетку и, стоя с поднятыми руками, поднимаем голову кверху и переносим тяжесть тела с одной ноги на другую. При этом на руки и туловище падает вес щетки. Это движение сложное, но результативное, когда выполняется правильно. Если у вас потом заболят плечи, а то и ноги, вместо ощущения, что бедра, живот и поясница, область под лопатками, боковая и передняя части грудной клетки усиленно потрудились, вы поймете, что ваши движения были неправильными. Следует освоить это движение в соответствующие часы без щетки. Хорошо поставить таз, грудную клетку, лопатки, плечи и шею. Расставить ноги. Поднять руки. Не забывайте советы, данные в предыдущей главе! Перенести тяжесть на одну ногу. Следить, чтобы центр тяжести был в середине тела, чтобы вы чувствовали его продольную и среднюю ось, т. е. внутренний контур ноги, на которую переносим тяжесть, а также таз и туловище вплоть до головы. Поднятые руки следуют за движением туловища, например вправо. Затем перено-



сим центр тяжести тела, поскольку возможно, мышцами, находящимися вблизи от «центральных», налево, вновь на внутренний контур левой ноги и т. д. Голова должна иметь хорошую опору в верхней части грудной клетки, чтобы шея не перегибалась и горло не выпячивалось.

При сгибании туловища и поднимании предметов, как уже было сказано в IV главе (упражнение восьмое), можно сгибать или не сгибать колени, но так или иначе опора должна находиться под ягодицами и в поясе.

Развешивая белье, мы соединяем выпрямление с поднятием рук. Мы уже научились вытягивать туловище, не поднимая при этом плеч, как, например, стирая пыль со шкафа; теперь следует научиться поднимать правильно мокрое белье. Кто может, пусть хорошо продумает и проделает это движение без излишнего напряжения и большой нагрузки. Главные условия те же, что и при вышеописанных работах (рис. 188).

А что делать, когда мы вытираем или моем пол (рис. 182, 183)? Сначала аккуратно опустимся на колени. Лучше всего, как уже было сказано, т. е. выставив одну ногу вперед и перенеся вес тела на ногу, стоящую сзади. Следите за областью, где ноги переходят в ягодицы, и за внутренними контурами ног. Эти части тела, если вы ими хорошо владеете, значительно помогают переносить тяжесть тела на более низкие участки так, чтобы вы не «плюхались» коленями на пол, а постепенно и мягко опустили себя на него.

Вы, наверное, уже заметили, что при наклонах я обращаю ваше внимание на ту или иную часть тела, за которой надо следить при соответствующем движении или работе. Но при всех движениях, без исключения, важно, чтобы отдельные участки тела располагались друг над другом так, как требует природа. Попытаемся объяснить это требование с разных точек зрения. Как вы знаете,



движение в своей основе постоянно меняется. Это поток мышечного напряжения,двигающего суставами и перемещающего в пространстве части тела, причем решающим являются их взаимоотношения. Легче описать последствия движения или его исходное положение, чем его течение (ход). Однако от хода, т. е. последовательности движений, во многом зависит успех работы. Если я обращаю ваше внимание на одну часть тела, это ни в коем случае не означает, что мы можем забыть об остальных его частях. Я хотела, чтобы вы умели ощущать все тело и хорошо владеть им. Это процесс изучения и прочувствования движений будет способствовать, кроме остального, как я уже неоднократно подчеркивала, и пробуждению подлинного интереса к тому, как и что следует делать. От этого ежедневная, привычная и надоедливая работа станет очень интересной. Вы сами сообразите, как улучшить свои движения либо как браться за дело и как лучше выполнять необходимую работу. В главе II я обращала внимание на улучшение работы в домашнем хозяйстве, облегчение движений при стирке, глажении, мытье посуды, приготовлении пищи и т. п.

Мы стали на колени: щеткой или тряпкой забираемся под мебель, в углы и т. п. Руками вытягиваем туловище, слегка сгибая его, наклоняем и округляем; все делаем, стоя на коленях. Следите за тазом. Опасность заключается в том, что мы можем слишком прогнуть поясничные позвонки, живот повиснет, и плечи выдвинутся.

В часы занятий мы можем в этой позиции (стоя на коленях) провести два хороших упражнения. Первое упражнение: колебание таза стоя на коленях. Это самая легкая позиция для колебания таза. Так же, как в положении стоя, сидя или на коленях, о чем уже было сказано, и в этой позиции нужно как следует подтянуть таз под себя и вновь прогнуться в пояснице.



Лучший совет для понимания второго упражнения: понаблюдайте, как собака утром потягивается, и подражайте ей (тяжесть тела разделите между передней и задней опорой). Постарайтесь, чтобы позвоночник нигде не западал, поясничными мышцами слегка приподымите туловище, а плечи не выдвигайте вперед. Движение начнется переносом тяжести вперед: с места, где бедро переходит в ягодицы, мы словно приподымаем таз и подтягиваем все тело к центру. Следите, чтобы лопатки были прижаты к ребрам, а вытянутая шея подняла голову и плечевые суставы. Нижние конечности все время напряжены. Мы в позе сфинкса. Напряжение чувствуется по всему позвоночнику от коленей через тазобедренные суставы до головы. Плечи не перегружать. Вновь начнем постепенно переносить тяжесть тела назад. В движении активно участвуют мышцы бедренные, брюшные, ягодичные и спинные, но ни в коем случае не мышцы шеи. Не делайте толчка плечами и лопатками, упражнение проводите плавно, а не рывками. Вновь посмотрите, как плавно это делает собака. Когда мы перенесли тяжесть назад, у нас позвоночник слегка прогнут и лопатки прижаты к ребрам. Это упражнение, правильно выполненное, сделает возможным для вас все движения, необходимые для позиции стоя на коленях с вытянутыми вперед руками; вам станет легче и удобнее забираться рукою с тряпкой в углы и под всякую мебель. А также облегчатся многие движения, описанные раньше (рис. 184, 185).

Если вам приходится двигать мебель, упритесь в нее бедрами и ягодицами, всей тяжестью, исходящей от «центральных» мышц, вплоть до ног. Не прогибайте поясничных позвонков, не опускайте и не распускайте живот.

Если надо выбить ковер, вы уже знаете, как поднять руки (мы вешали белье); сила удара палки должна исходить от бедер и туловища, плечи не выдвигаются вперед.



Как удобнее вынуть ребенка из коляски и положить его обратно, подробно описано в IV главе, упражнение восьмое, рис. 108 и 109. Так же при случае посмотрите картину художника Манеса «Куранты», где увидите, с какой грацией женщина поднимает ребенка.

Как носить грудных младенцев, относится уже к вопросу детского воспитания, о котором вы прочтете в других книгах. Мы только напоминаем, чтобы вы не носили ребенка на одной руке (за исключением крайней необходимости), потому что это ведет к сколиозу, т. е. к боковому искривлению позвоночника у матери и ребенка.

Все работы по приготовлению пищи можно производить сидя. Об этом написано во второй главе. Там же прочтите и о стирке белья. Отучайтесь от старых вредных привычек. Не поддавайтесь им. Столик, на котором вы готовите пищу, должен стоять как можно ближе к плите, чтобы со стула (лучше вращающегося) вам не надо было вставать, а достаточно только протянуть руку, чтобы поставить кастрюлю в духовку или на плиту. Если устройство кухни не позволяет этого, встаньте со стула, поставьте что нужно на плиту и вновь садитесь. Вы никогда не устанете так, как если будете делать все это стоя (см. главу IV). Остальные специальные упражнения для женщин, занятых домашним трудом, мы не приводим. Освойте упражнения из предыдущих глав.

Перед нашими архитекторами стоит благодарная задача: спроектировать кухни так, чтобы у хозяйки все необходимое было под рукой и со стола, сделанного так, как для машинистки, можно было достать все необходимое из кладовой, холодильника, со столика, где замешивалось тесто, и т. п. Беготня по кухне за всем необходимым — самая утомительная часть работы домашней хозяйки. Нынешней женщине-хозяйке должна помочь разумно устроенная кухня.





КОТ  
СЕЛ  
ВА,

ЧИ  
ДОМ  
УСЛ  
ТРЕ  
ВОС  
ВСЕ  
ДЕЙ  
И П  
СТО  
ПОР



а в о с ь м а я

в ЖЕНЩИНАМ.  
а ЗАНЯТЫМ  
л В СЕЛЬСКОМ  
Г ХОЗЯЙСТВЕ,  
САДОВОДСТВЕ  
И НА СТРОЙКАХ

Эта глава касается женщин, которые трудятся в области сельского хозяйства, садоводства, на стройках и т. д.

Преимущество работы на чистом воздухе связано и с рядом неудобств. И хотя в этих условиях у женщин меньше треплются нервы, лучше кровообращение и пищеварение, все же они подвержены воздействию сырой почвы, погоды и прочим неблагоприятным обстоятельствам, к чему до сих пор мы не можем приспособить-



ся. Нам хочется предупредить об отрицательных последствиях плохо выполненных, тяжелых и постоянно повторяющихся движений. Как же предупредить вредные для здоровья последствия и вытекающее из этого снижение работоспособности?

Все женщины и девушки, работающие в бригадах (и помимо них), которым приходится поднимать тяжелые предметы, копать, перебрасывать землю и т. п., должны быть, что весьма важно, предварительно осмотрены гинекологом. Без медицинского осмотра женщины с воспалением яичников или с опущением матки не могут быть допущены на подобные работы. Это же относится к сердечным заболеваниям, при которых перенапряжение вызовет значительное ухудшение здоровья. Девушки и женщины, идущие в бригады, должны быть заранее проинструктированы об опасности простуды, которая им угрожает, если они потные попадут в холодную воду или будут плохо одеты во время сна в палатках и за работой в холодное время года. Я имею в виду, что, помимо ангин и воспаления легких, охлаждение низа живота может привести к острому воспалительному процессу.

О чем должны знать женщины, по состоянию здоровья допущенные к этой работе и проинструктированные насчет опасности простуды?

1. Работу следует выполнять так, чтобы она не вредила нашему здоровью.

2. Во избежание последствий однообразных движений необходимо после работы, а еще лучше и среди работы выполнять другие движения.

Рассмотрим здесь движения, которые мы выполняем в бригаде.

Те из вас, которые уже проработали упражнения из предыдущих глав, не найдут в этих движениях ничего существенно нового. Например, мы начинаем окучивать



свеклу, картофель или окапывать фруктовые деревья. Поднимаем мотыгу — это то же движение, что при поднятии предметов или ребенка. Значит, нужно (как уже было сказано в IV главе, упражнение восьмое) ноги расставить врозь или одну из них можно выставить вперед, чтобы площадь опоры была больше. Таз подтянуть под себя, напрячь ягодицы и мышцы живота, что создает опору для таза и всего туловища. Поднимем мотыгу движением всего корпуса так, чтобы позвоночник образовал плавную дугу; поясница не плоская, лопатки прижаты к ребрам. Поднимая мотыгу выше, выпрямляем туловище. Затем, согнув колени, движением всего туловища, напрягая ноги и все тело, воткнем мотыгу в землю (рис. 189 — неправильно, рис. 190 — правильно). Так мы пропалываем и окучиваем различные овощи, совершая движения наиболее экономно в соответствии со строением нашего тела.

При колке дров, работе киркой или другим подобным инструментом двигаемся, соблюдая в основном те же принципы, обеспечивающие наиболее целесообразное использование основных мышечных групп нашего тела.

При вскапывании грядок, переброске кирпичей, бросании снопов на воз и при других работах (рис. 193) главное — это правильно стоять за работой. Нужно слегка выдвинуть одну ногу и, напрягая ноги и таз, использовать силу бедер, как было уже не раз сказано. Чтобы правильно вскапывать грядки или отбрасывать землю, не перегружая плечи и руки, надо выполнять эту работу главным образом ногами и корпусом (рис. 194 — неправильно).

Если сгребают сено, листья, косят траву и т. п., не перенося центра тяжести всего тела вслед за движением рук и сильно напрягая их, то движение не будет таким правильным, как оно показано на рис. 195.

Работа пилой. Указания для подобных движений найдете в предыдущих главах. То же относится и к сбору



плодов с фруктовых деревьев. Взбираясь на приставную лестницу и слезая с нее, мы совершаем те же движения, что поднимаясь и опускаясь по ступенькам лестницы в доме. Однако углы, образуемые бедрами и туловищем, — более острые, поэтому необходимо внимательнее следить за тем, чтобы таз и ягодицы были напряжены, чтобы таз не колебался из стороны в сторону при спуске, не выпячивался при подъеме.

Сидя за сбором хмеля и при подобных работах, необходимо помнить о правильной постановке таза, выпрямлять корпус и опускать плечи, что мы все время подчеркивали в предыдущих главах. При пропалывании грядок, сидя на корточках, стоя на коленях или наклонившись, не забывайте о данных ранее указаниях. То же и при переноске корзин с собранными фруктами (перечитайте конец главы V).

В столовых и подобных учреждениях официантки разносят подносы с посудой (рис. 196, 197). Как выполнить эту задачу, пока у нас нет еще тележек на колесах? Во-первых: в удобные башмаки вложите обувные «сердечки», чтобы не повредить подъем ноги (см. главу II). Затем вспомните правила из IV главы о переноске легких предметов.

Как носить дома или в ресторане подносы? Чем тяжелее ноша, тем больше должны мы следить за правильной работой мышц и за правильным положением отдельных участков тела. На рис. 196 вы видите хорошо работающее туловище и остальные части тела. Голова и шея имеют хорошую опору, плечи не перегружены, руки работают исправно, и локти не упираются в живот (на снимке это плохо видно). На рис. 197 видите, что ноги плохо поддерживают тело, живот выпячен и локоть опирается на него. Руки и плечи искривили туловище. Ясно, что в таком положении носить поднос гораздо труднее и



такая поза весьма неблагоприятно отражается на организме женщины.

Теперь обратите внимание на другой, ранее отмеченный пункт, который делится на две части: а) уравнивать влияние однообразных движений, которые мы должны производить, б) дополнять их после работы, а то и среди работы другими движениями.

Вначале разберем пункт «а». Мы уже говорили, что первым общим свойством большинства подобных движений является большая затрата мускульных сил. Тело устает, особенно у тех, для которых эта работа непривычна. Поговорим теперь об отдыхе. При работе, как, например, при уборке льна, нужно пользоваться каждым перерывом, чтобы отдохнуть лежа, хотя бы на плаще, разостланном на земле. Не отдыхайте сидя. Если вы сидя расслабите все тело, то сгорбитесь и в этом неправильном положении хорошо не отдохнете. В главе II мы говорили об условиях отдыха во сне, т. е. о полном расслаблении. Пожалуйста, перечитайте это место. Полностью ослабить тело можно только лежа, причем можно хорошо отдохнуть даже не засыпая.

Ляжем, расслабив тело, закроем глаза и дадим простор воображению или предадимся приятным, не возбуждающим нас воспоминаниям. Так мы должны отдыхать усталые после работы или тренировки. С расслаблением тела тесно связано дыхание. На важные условия правильного дыхания обращено ваше внимание в предисловии к IV главе, в V главе при упражнениях лежа и еще меньше в IV главе. Упражнение первое и седьмое (рис. 101, 102) далее в главе III, где мы говорим о неправильном стоянии, а в главе VI упражнение седьмое, рис. 173. Поэтому пусть молодые люди, особенно дети, свободно бегут на работу и в школу, ибо при беге они обычно учатся правильному дыханию. Но те, которым этого подобным путем



не удалось достигнуть или те, кто бегают только изредка, должны посвятить своему дыханию, как одному из важнейших условий здоровья, особое внимание.

При вдохе, как уже было сказано, нужно расширить грудную клетку (особенно ее нижнюю часть), диафрагма при вдохе становится более плоской и опускается, грудь, слегка поднимаясь, расширяется в стороны и вперед. Так мы наполняем легкие воздухом. Не делайте вдоха и выдоха с усилием, резко, а только спокойно, свободно и естественно. Вдыхайте через нос и как можно меньше через рот. Легкие в силу своей упругости, а также упругости и веса грудной клетки вытолкнут воздух сами, и диафрагма подыметсЯ под давлением брюшных мышц и внутренностей. Выдох должен идти, как уже было сказано в IV главе, через передние зубы. При разговоре или пении особенно надо следить, чтобы воздух не задерживался и не выходил через нос, ибо вследствие этого возникает неприятный гнусавый или «скрипучий» голос.

При дыхательных упражнениях дышите как можно глубже. Ребра движутся, как гармошка, на что уже указывалось в IV главе. Там же сказано, в каком положении лучше всего делать правильный вдох. Попробуйте дышать таким образом стоя прямо и потом лежа. Живот при выдохе не должен быть расслаблен даже лежа. Делайте выдох на чистом ясном «а» (шепотом), выпуская воздух постепенно, чтобы не поколебать пламя свечи, если бы вы ее держали перед собой.

Прочтите в V главе первое упражнение, как лежа, усилием сознания, медленно ослабить весь организм от кончиков пальцев до затылка при свободном дыхании. Этот отдых подобен ванне, в которой мы забываем о всех дневных заботах. Для этого нужно как следует сосредоточиться. Поэтому мы не включаем его в так называемый



отдых во время перерыва на работе. Об этом скажем позднее.

Отдохнув таким образом, начните расслаблять отдельные суставы и мышцы, ибо от тяжелой физической работы они теряют эластичность (это пункт «б»). Лежа или сидя на полу, сильнее потрясите расслабленные щиколотки. Затем, лучше лежа, подняв одну ногу, потрясите коленный сустав. Подымите другую ногу. Если сможете, потрясите ногами так, чтобы растряссти и расслабить тазобедренный сустав и внутренности. Попробуйте потрясти руками лежа, вытянув их вперед либо согнув под наиболее удобным для вас углом. Вначале в запястьях и в пальцах, потом в предплечьях и в локтевом суставе, затем всей рукой с плечевым суставом. Освобождение суставов позвоночника лучше всего удастся провести способом, описанным в этой главе, как расслабление с помощью сознания. Сделайте упражнение — раскачивание позвоночника (глава V, упражнение второе, рис. 141—143).

Упражнение для тазобедренного сустава: колебание таза во всех положениях, т. е. стоя на коленях, сидя, стоя (как уже было описано), а также в наиболее удобном положении, стоя на четырех конечностях (см. предыдущую главу). Попробуйте, стоя на коленях, расслабить тазобедренный сустав. Туловище при этом остается прямым, и только в тазобедренном суставе вы подсечете его мизинцем ладони, обращенной кверху. От этого вытянутое тело прогнется и самопроизвольным движением вновь выпрямится. Попробуйте сделать так во все стороны. Затем ровное туловище опишет круг в тазобедренном суставе. Пусть кто-нибудь поможет вам освободить плечевой сустав. При этом туловище должно опираться на стул, руки пассивно согните в локтях, чтобы рука падала на плечо. Другой человек, держа руку над локтем, ведет его по кругу насколько можно. Затем вы сами лежа и сидя освободо-



дите плечевой сустав. Лежа это легче сделать. Поднимем одну руку вертикально, полностью расслабляя ее в плечевом суставе, локте и запястье, потом она упадет от собственной тяжести. Одна часть руки должна быстро опускаться за другой в строгом порядке, но не падать сразу как кусок дерева. Пусть падает в любом направлении — на тело либо возле него, а то и за голову. Попробуйте выполнить это сидя, но следите, чтобы не ушибить руки.

Голову и шейные позвонки лучше расслабить сидя. При этом помните, если, например, голову поворачивать пассивно вплоть до седьмого позвонка, то расположенные под этим участком мышцы работают и двигают расслабленную часть тела. Голова способствует движению только своей тяжестью.

Отдельно расслабляем запястье и пальцы рук.

Правильным расслаблением, как мы знаем из практики, мы успешно боремся с нервозностью. В наше время спешки и напряжения — это наиболее важная проблема не только для женщин, занятых на тяжелой работе, но и для каждого из нас. Расслаблению нужно приучать в школах, на каждой стадии воспитания молодых и даже более старших людей. Но, конечно, правильному расслаблению, в этом вся загвоздка.

Как я уже показала на рисунках неправильной посадки (рис. 59, 60, 62, 63), некоторые считают, что они расслабляют мышцы, когда сидят сторбившись. Нервы, мышцы, дыхание и кровообращение от такого отдыха ничего хорошего не получают. Каждый из этих моментов зависит от всех остальных. Здоровые животные умеют прекрасно отдыхать. Так же сумеет сделать это и человек, который привык правильно расслаблять мышцы. Это умеют делать многие представители нецивилизованных народов. Однако не все.



Ведь столько факторов, неблагоприятно отражающихся на наших движениях, является результатом образа жизни. Было бы неверно винить во всем цивилизацию. Наоборот, благодаря культуре, мы понимаем, как устранить многие вредные влияния на человеческий организм. Для этого необходимо правильное понимание и пропаганда научных знаний.

В некоторых случаях врачи рекомендуют как лекарство хотя бы смотреть на свободные движения (если больной сам не может их выполнять). Красота зверей в большей части зависит от их умения по окончании того или иного движения мгновенно расслабить все тело. Глядя на них, мы можем изучать физиологический ритм, то, как при каждом движении пробегает волна по всему телу и в нужный момент затихает. Полежите в траве, отдохните и понаблюдайте за белкой или кошкой, поучитесь у них движению и расслаблению мышц. Определение правильного расслабления идентично определению правильного движения. Работают только мышцы, необходимые для этого движения. При расслаблении работа сводится к минимуму.

Если вы будете ежедневно правильно выполнять рекомендованные нами упражнения, вам и самим захочется придумать какие-то новые варианты. Усталое тело, вначале несколько связанное, теперь легко движется. Предоставьте своему телу инициативу движения. На другой день попытайтесь стоять и двигаться еще лучше, чем накануне. Все время ощущайте эластичный мышечный корсет и не ослабляйте позвоночника. При первой возможности садитесь или опускайтесь на колени. Садитесь на пол или на корточки, как дети, когда они устают. У детей развит правильный инстинкт.

Посмотрите главу III, где описано, как нельзя стоять, и никогда так не стойте.



Средством против тугоподвижности в суставах, являющейся результатом однообразных коротких движений, преобладающих при работе, о которой мы говорим, являются упражнения со свободными и широкими движениями, которые должны это однообразие уравновесить и дополнить. Тренируйтесь так: широкие свободные взмахи, как можно шире, свободнее и эластичнее. Не напрягайте мышцы. Напряжения было достаточно за целый день. Например, раскачайте ногу вперед и назад, чтобы в этом движении приняли участие туловище и руки. Таз должен следовать за движением ноги, и тазобедренные суставы активно работают. Полезны большие свободные взмахи ног и рук.

Если вы следовали данным здесь советам, то при всех упражнениях выпрямляли позвоночник и спину. Упражнение по выпрямлению и хороший наклон назад необходимо проделывать при работах, которые в большей части выполняются в наклонном положении с согнутой спиной.

Специальным упражнением является отклонение назад. Мы уже говорили о нем в VI главе (упражнение одиннадцатое). Попробуйте его делать сидя медленно и только грудью. Затем стоя или опустившись на колени и, наконец, отклоняйтесь в груди и пояснице. При каждом отклонении, чтобы оно не вредило телу, в первую очередь необходимо следить, чтобы не прогибалась поясничная часть позвоночника, наоборот, мы должны добиться ощущения, что мышцы вдоль позвонков натягиваются и мы на них опираемся. Этого можно достичь, если таз в тазобедренных суставах продвинуть как можно больше вперед. Ось ног тоже передвинется вперед. При этом нужно натянуть паховые связки и почувствовать, как тело при отклонении назад все больше и больше вытягивается. Вытягиваясь назад, ни в коем случае не прогибайтесь. Вначале попробуйте провести это без участия рук. Руки, которые



означают новую нагрузку, можем включить, только хорошо освоив упражнение. Внимательно следите за плечевым суставом, чтобы руки не выворачивались. Шея должна быть вытянута и служит как бы непосредственным продолжением позвоночника; горло не должно выдаваться вперед. Перед отклонением сделайте вдох, а отклоняясь, — выдох. Отклонившись, не смейтесь и не говорите. Выпрямляясь, вновь переносите опору на ступни, тазобедренные суставы и лобковую кость (следовательно, опора под ягодицами позади, а по бокам и впереди — в паху). Ноги возвращаются в исходное положение. Выпрямляемся постепенно: сначала таз до пояса, причем грудная клетка все еще наклонена, и таз еще стоит перпендикулярно. Потом поднимаем туловище до лопаток, при этом должны активно работать мышцы туловища, особенно впереди грудной клетки, опора под ягодицами. Шея и голова от лопаток еще вытянута назад. Конечная фаза — поднимем последний участок тела движением, идущим снизу через всю спину и шею, почувствовав это движение вплоть до головы. В последний участок входят плечи, свисающие свободно вниз все это время. В работе участвуют мышцы туловища, ягодиц и нижних конечностей, но ни в коем случае не мышцы плеч и шеи. Таким способом вновь начиная в тазобедренном суставе и создавая опору для туловища в самых нижних мышцах у тазобедренных суставов, лобковой кости и ягодиц, мы, пройдя через три фазы, наклонимся вперед. Таким образом мы раскачиваемся назад и вперед.

Возможно, вы будете роптать: «У меня болит все тело». Это ваше «все тело» обычно только часть мышц. Необходимо отличать усталость здоровую от усталости вредной. Мы не должны утомлять плечи, икры, передние мышцы бедер, боковые и передние мышцы шеи. Болевые



ощущения в остальных мышцах до определенной меры не страшны. Как правило, они исчезают через 2—3 дня.

Не забудьте об упражнениях, предупреждающих плоскостопие, угрожающее вам при вашей работе. Перечитайте в V главе упражнение шестое.

Ослабляйте и особо тренируйте запястье и пальцы.

При работах, о которых говорится в этой главе, как правило, мы движемся медленно. Такие движения требуют упорства и настойчивости. Они повторяются в течение длительного времени. Поэтому здоровый, неиспорченный организм потребует противоположных, легких, быстрых и резких движений, а также движений, требующих наблюдательности и мгновенной реакции. Такие движения есть почти во всех играх и в некоторых народных танцах. Все игры в мяч, чешские и заимствованные, в том числе и настольный теннис, относятся к упражнениям, необходимым для всей молодежи. Некоторыми из них могут с успехом заниматься и взрослые здоровые женщины. Но для них более важны описанные упражнения, называемые гимнастическими. Это относится и к легкой атлетике. Особенно рекомендуется свободный бег мягкими длинными шагами. Полезным дополнением к работе, описанной в этой главе, является плавание, коньки и другой спорт. Не забудьте о веселых и полезных упражнениях в ловкости, связанных с рядом народных игр.

Эти движения мы включаем в понятие отдыха. Необходимо, чтобы в справедливо устроенном человеческом обществе каждая женщина после работы имела время для такого отдыха. Подлинный отдых должен внести гармонию в весь организм и активизировать те части нашего я, которые приглушены работой. В это время, когда мы отдыхаем душой и телом, нужно вести себя совсем свободно. Радоваться в случае удачи в игре, особенно если вы знаете, чем эта удача вызвана.



Чтобы что-то делать все лучше и лучше, надо с самого начала найти правильный путь. Одним из главных условий является хороший учитель. Отдых — это профилактика болезней и уравнивание разных сторон нашей личности, чтобы перегрузка одной или нескольких из них никак не сказалась на здоровье в целом и не повлекла за собой вредных последствий. Беречься надо в любом возрасте: начиная от грудного и до глубокой старости. Короче, — всю жизнь. Старость должна венчать красивую жизнь. А красивая жизнь — это значит не легкая жизнь, а такая, которая успешно проведена в борьбе и завершилась победой.





Г л а в а

В  
того,  
вам  
но  
мым  
терп  
жим  
В  
хотил  
лени  
и в от  
щих  
спос  
чем  
му —



а д е в я т а я

в

а

л

т

ВОСПИ-

ТАНИЕ

Возможно, что многое из того, что вы прочли, покажется вам теоретически интересным, но практически недостижимым. Возражаю. При желании и терпении это вполне достижимо.

Все согласны в одном: мы хотим, чтобы следующие поколения были во всем, стало быть и в отношении движений, являющихся залогом здоровья, трудоспособности и красоты, лучше, чем наше. Способствовать этому — долг женщин, матерей,



воспитательниц и тех, кто могут содействовать этому хотя бы своим примером.

Знаю по собственному опыту; думаю, что и многие знают, что значит для молодежи пример, слово, суждение или замечание, однажды кем-то произнесенное. Известно, что в жизни мы стремимся к идеалам своей молодости и нередко остаемся верны им, иногда даже независимо от того, хороши они или плохи. Ясно, кое в чем играет роль наследственность. То правдивое, что мы скажем о молодежи, т. е. то, в чем убеждены по собственному опыту, является семенами, половина которых наверняка взойдет, хотя бы много позднее. Конечно следует обращать внимание детей на все прекрасное. Но что это по сравнению с хорошим примером!

Мы уже говорили в главе о женщинах, занятых домашним хозяйством: прежде всего ребенок подсознательно подражает взрослым. Какая ответственность возложена на тех, кто служит ребенку примером для подражания, которое позднее становится сознательным — особенно у девочек. Мы должны направлять бессознательное и сознательное подражание молодежи на все правильное, красивое и здоровое; должны работать над собой, как для себя, так и для нее, а не оставаться равнодушными наблюдателями.

Сознательно заменить привычные неверные движения правильными — вот в чем задача. Это настоящая большая работа. Пусть никто не успокаивает себя представлением, что это только физическая зарядка, чтобы «немного поразмяться». Такая работа требует силы воли, терпения, настойчивости, но она же и воспитывает их у человека, так же как и способность к концентрации внимания и владению собой. Здесь не может быть места настроениям, никаких «мне сегодня не хочется». Но не надо и перенапрягаться, если вы настолько устали, что засыпаете на



ходу. Самодисциплина не есть насильное перемогание чрезмерного утомления.

Научившись, благодаря работе над собой, видеть и чувствовать свои движения и попутно влияя этим на окружающих, мы уже в состоянии правильно судить о движениях своих близких, а следовательно, и молодежи, с которой сталкиваемся в семье или в других местах. Тогда мы сможем авторитетно потребовать правильной посадки и т. п., потому что молодежь сразу понимает, имеем ли мы право делать такие замечания в силу своих знаний или говорим необоснованно. Если мы не сумеем объяснить, как и почему что-либо требуем, наши замечания ни к чему не приведут. Но, увидев, что мы сами умеем сидеть и двигаться правильно, они нам поверят, даже если речь идет о движении, которое мы еще с трудом преодолеваем. Причем правильное объяснение этих трудностей может дать хорошие плоды.

Следующий, не менее ценный, результат работы над собой — это способность заметить опасности, угрожающие растущему организму с разных сторон. Мы внимательнее выбираем обувь, чтобы избежать возможности плоскостопия и калечения ног. Если женщины потребуют хорошей обуви (глава II), ее начнут вырабатывать. При этом она может быть красивой, а если девушки захотят, то и нарядной. Но прежде всего она должна быть удобной.

Мы будем заботиться о правильном освещении, о котором сказано в главе II. Нельзя портить глаза слишком слабым или слишком сильным освещением. Вечерний свет должен падать на тетрадь, на работу через плечо. Ваше внимание будет обращено дома на стулья, а в школе на парты, за которыми пишут дети, чтобы ни в школе, ни дома, выполняя уроки, они не калечили тело.

Вы будете следить, правильно ли носит ребенок тяжелый портфель, не вытягивает ли плечи, не кривит ли по-



звоночник. Не стоит ли он, выпячивая бок, не прогибает ли колени. Не ставит ли он ногу внешним краем ступни, от чего нога в лодыжке искривляется. Некоторые слишком наклоняют голову вперед, словно она падает от тяжести. Из-за этого спина сутулится, лопатки торчат и т. п. Если мы, сидя за столом, не опираемся на него локтями, не наклоняем голову над тарелкой, то и дети не будут так делать. Надеюсь, что это безобразие, вредное для тела и невежливое по отношению к другим, не будет иметь места в наших семьях.

Многие из этих вредных привычек, конечно, не всегда являются последствием определенной слабости. Иногда это подражание чьей-то вредной привычке, иной раз — результат недостатков телосложения, а порой и наследственная склонность. Часто причиной скверных привычек в период роста ребенка является общая физическая слабость. Такому ребенку нужно помочь: надо по возможности развлечь его, дать побольше поспать, предоставить побольше свободы и, самое главное, постараться укрепить его организм посредством подвижных игр и разнообразных физических упражнений.

Чтобы выяснить у ребенка причину нежелания двигаться или улучшать свои движения, нужно проявить сочувствие к нему. В случаях ослабления после болезни следует обратиться к врачу. Не надо говорить: «Почему на Маринке платье сидит хорошо, а на тебе мешком?» и т. п. Это пробудит у ребенка чувство неполноценности и ничему не поможет. Нужно выяснить, отчего тело не обладает необходимой упругостью, отчего оно пассивно, и посоветовать, как этому помочь. За это когда-нибудь дети будут вам благодарны.

Конечно, все сказанное относится не только к матерям, воспитательницам, но и, особенно, к учительницам. Школа могла бы в этом отношении сделать много хорошего. Об-



разование учительниц должно стоять на такой высоте, чтобы они сами замечали у детей отмеченные здесь дефекты, а матери имели бы возможность вместе с педагогами поработать над их устранением. К учительницам, преподающим девушкам, есть еще одно требование. Девушка от природы тянется к красоте. Она должна знать, как стать красивой, и ей нужно помогать в этом.

Здесь мы подходим к сути дела. Мы должны научить девушек стремиться быть действительно красивыми, а не казаться такими. Потребность красоты и обязанность воспитания ее заложены в нас. Станем правдивыми в этом отношении. Купленная краса, принесенная извне, является только мишурой, она неестественна. Мы должны понимать это сами и учить молодежь отличать капризы моды, например слишком узкую талию или высокие каблуки, от подлинной, не бросающейся в глаза элегантности. А она ведь зависит не от моды, а от владения движением, придающим живость телу. Нужно уметь различать естественно красивую кожу со здоровым румянцем от напудренной и нарумяненной кожи, красивые естественные волосы — от спаленных косм, испорченных бесконечным перманентом. Отличать здоровые правильные движения хорошо одетой и обутой в удобную обувь женщины от движений модницы, затянутой в корсет, в платье с рукавами, препятствующими естественному движению рук, в узкой юбке, стягивающей колени, и в туфлях, в которых она не может как следует ходить.

Научимся видеть красоту, которая не следует моде, вечную красоту здорового человеческого тела, вечную, пока существует человек. Это знание должно приспособить каждую моду к требованиям и законам, управляющим человеческим организмом. Таким путем мы направили бы быстро меняющуюся моду и модные журналы на должный путь.



Мы знаем, как проникает в школы общественное мнение и как девушки влияют друг на друга. Иногда наиболее авторитетная среди них задает тон, особенно в оценке того, к чему они стремятся. Естественно, что они желают того, что нравится им, а кроме того, — и юношам. Здесь возникает другой вопрос. Юноши влияют на девушек, девушки — на юношей. Точно так же, как мужчины влияют на женщин, и наоборот. Нужно начать и воспитание юношей.

Правильно воспитывая юношей, вы поможете им отличать подлинную, естественную красоту от пустой и даже вредной. Научите юношей и девушек любить подлинную красоту и желать познать ее, а если нужно, посвятить ей свою жизнь. И если молодые люди поймут, что это не только внешние явления, — значит, мы посеяли доброе семя. Ибо тот, кто ищет правды в одной области, не останавливается на этом. Правда становится целью и во всем остальном. А это то, что требуется для будущего.

Если бы в наших семьях и школах поняли необходимость правильного движения, иначе обстояло бы дело с нашим спортом и играми, ныне так пропагандируемыми. Ибо правильное каждодневное движение является условием, без которого хороший стиль в спорте просто недостижим. Сравните бег негров с бегом наших спортсменов, и вы сразу поймете, о чем идет речь. Также сравните стиль лучших теннисистов с нашими. Таким же образом вы бы сразу увидели, как владеет красивым движением победительница олимпийских игр по прыжкам и бегу. Многие из тех, которые тренировались не щадя сил, с опасностью для здоровья, не достигли цели. Выиграть — это не главная цель в спорте, надо играть правильно. Но сколько затрачивается энергии и времени, чтобы как можно дальше прыгнуть, как можно скорее прибежать, тогда как тренирующиеся не понимают, что им мешает добыть-



ся лучших результатов. В любом спорте и играх необходимо следить за этим. В семьях и школах уже начинают воспитывать детей в этом отношении. Мы уже чувствуем атмосферу понимания и поддержки здоровых устремлений молодых людей.

Оказать помощь в выборе учителя и тренера — тоже обязанность воспитателя.

То же относится и к подготовке к занятию теми видами искусства, инструментом которых является человеческое тело. Танцевальное и драматическое искусство требует воспитания, основанного на правильном понимании органического движения. Требования к танцевальному искусству, которое, помимо своего идеологического содержания, должно быть на высоте как со стороны техники, так и художественности, в будущем сблизятся с требованиями к другим видам искусства. Сколько наших танцовщиков иссякли и сколько их сошло со сцены только потому, что их инструмент — тело — был не в состоянии передать внутреннее настроение. Представим себе, что пианист должен сыграть прекрасное музыкальное произведение, скажем полонез Шопена, на рояле, половина струн которого оборвана, а остальные — расстроены. Вы просто не узнаете произведения! На подобном инструменте и виртуоз ничего не сможет исполнить. Таким испорченным инструментом с порванными струнами является у большинства из нас тело. И на нем собираются играть те, кто чувствует творческое вдохновение, кто стремится выражать свои чувства движением и создавать художественные произведения. Вначале нужно натянуть оборванные струны и настроить инструмент. Если бы в семье и школе приучали к правильному движению, которое является выражением здорового духа и здорового тела, не приходилось бы прибегать к такому количеству необходимых исправлений.



Там, где лень и слабость, нежелание и беспечность по отношению к другим или плохой режим дня испортили по существу здорового молодого человека, там следует прибегать к исправлению. Предотвращать гораздо педагогичнее, чем исправлять. Но уж если пренебрегли этим в свое время, лучше взяться за исправление, чем дать укорениться вредным привычкам. Это необходимо понять всем воспитателям.

О значении для скульптора понимания движения и его проверка на себе говорит история греческой скульптуры. У греков, как ни в одной культуре до них и после них, было развито тонкое чувство движения. Мы начинаем это сознавать. Для наших будущих художников также необходима соответствующая атмосфера в семье и школе, которая бы с детства учила видеть и осваивать правильное движение.

Надеемся, что мы достаточно обратили внимание будущих матерей на значение ежедневного движения. Что значит движение и осанка для женского организма, вы уже слышали. У девочек мы должны следить за этим с детства. В физической зарядке девочек некоторые упражнения со снарядами исключаются или специально приспособляются.

Известно, что слишком твердые брюшные мышцы, развивающиеся при отдельных видах атлетических упражнений, для рожениц вредны. Достаточно эластичные брюшные мышцы и дно таза являются основным требованием для благополучных родов. Специальные упражнения для беременных очень полезны при условии, если они правильно проводятся; это же относится и к женщинам в послеродовом периоде. Но лучше всего **готовиться к этому** с детства.

Понимание правильности и красоты движений следует воспитывать и помимо физических упражнений. О дви-



жении животных мы уже говорили. Обращайте внимание детей на то, как у бегущей кошки, лошади, собаки или другого животного двигательная волна пробегает по телу от кончиков задних ног по спине до кончиков передних ног и к голове. Животное бежит ритмично, все тело принимает участие в движении. Это ритм физиологический, о нем я уже упоминала. То же мы наблюдаем и у растений. Дерево на ветру клонится так, что движение переходит со ствола на ветки, веточки, листья, причем двигательная волна не прерывается. Движение прерывается, лишь когда наступает разрыв ткани, ломается веточка. Примерно то же происходит у человека при ходьбе или ином движении, когда двигательная волна доходит до сустава или мышцы, нарушающих общую гармонию тела; тогда двигательная волна прерывается. Понаблюдайте за полем во время ветра. Воздушные волны мчатся по колосьям, пока не наткнутся на голое место. Нарушение ритма напоминает здесь то, что происходит в негармонически движущемся теле. Красивое движение должно быть естественно и ритмично, правдиво и целесообразно.

Правильное красивое движение — весьма важная часть повседневной жизни, так пусть же оно займет свое место в нашем быту и способствует оздоровлению и облагораживанию людей.





Рис. 1.  
Мода 1830 г.



Рис. 2.  
Мода 1890 г.



Рис. 5.  
Мода 1957 г.

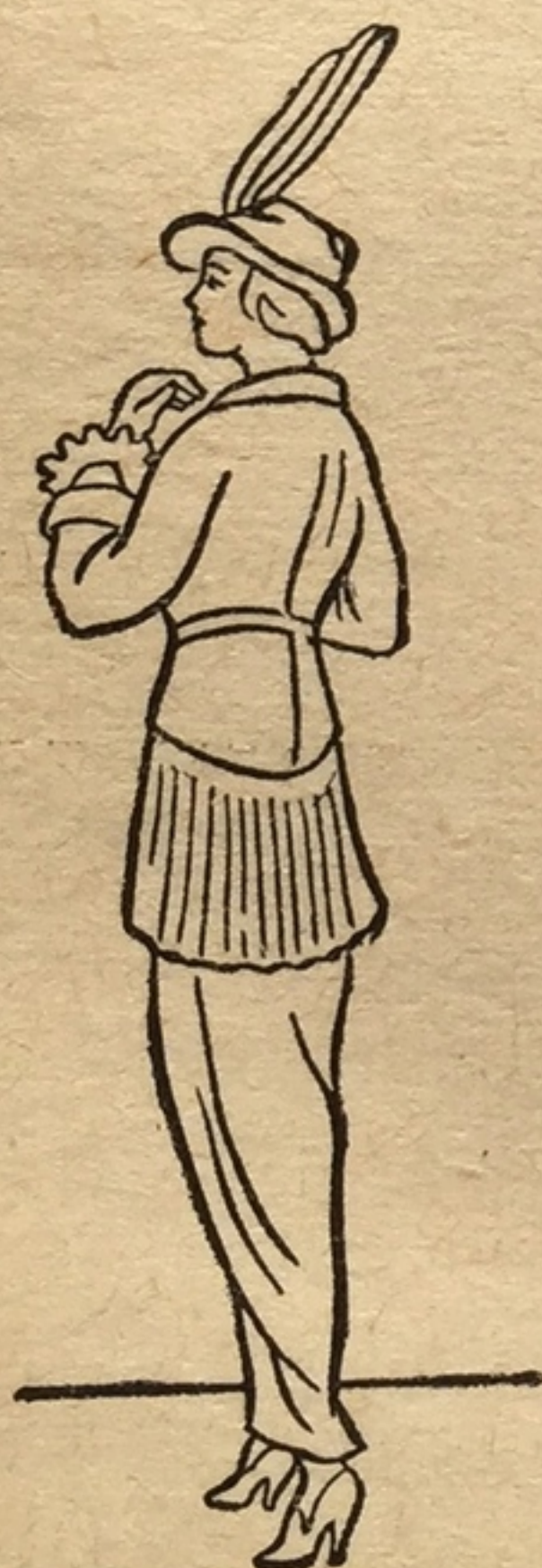


Рис. 3.  
Мода 1913 г.

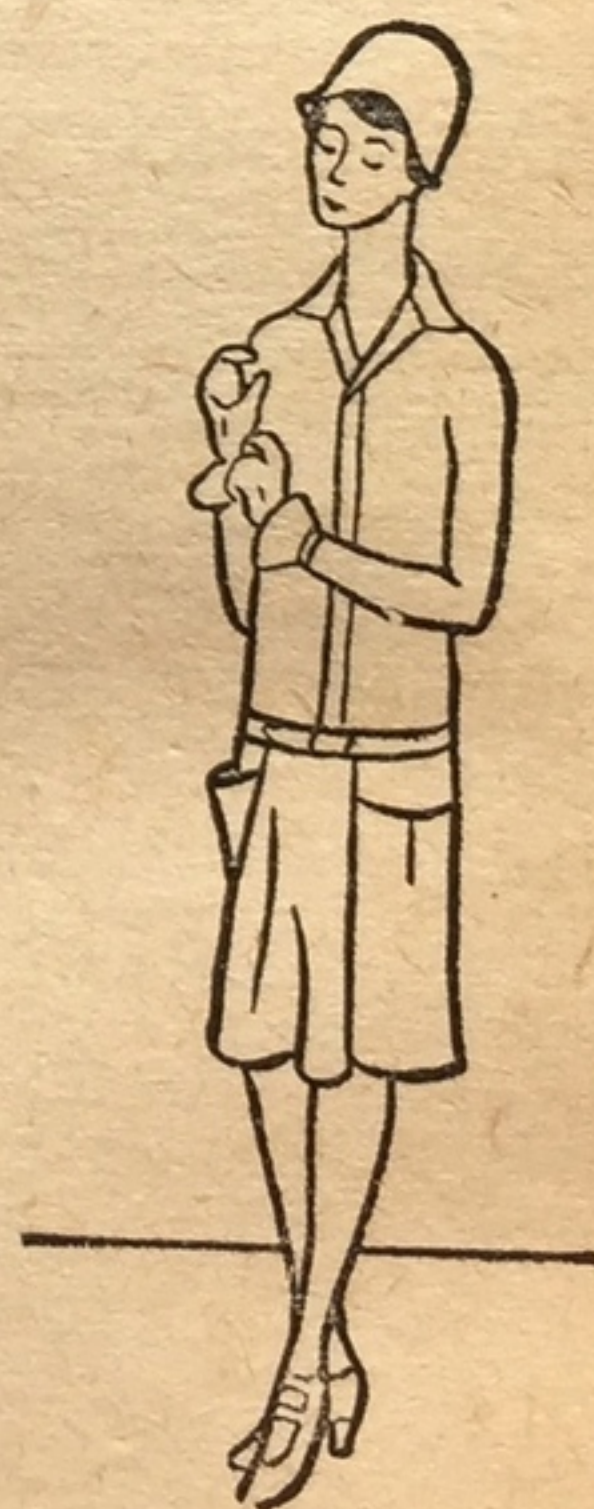


Рис. 4.  
Мода 1924 г.



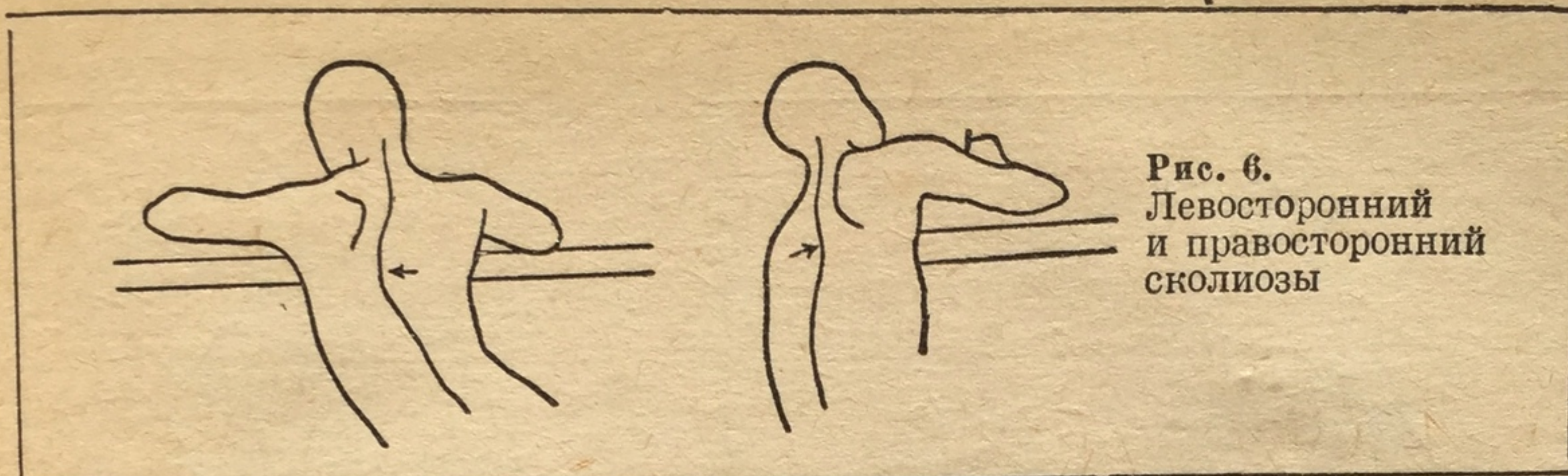


Рис. 6.  
Левосторонний  
и правосторонний  
сколиозы



Рис. 7.  
Неправильная поза  
пишущего за  
круглым столом



Рис. 8.  
Правильная поза  
пишущего за  
четырехугольным  
столом



Рис. 9.  
Вращающийся стул.  
Удобен для машинистки  
и в домашнем хозяйстве



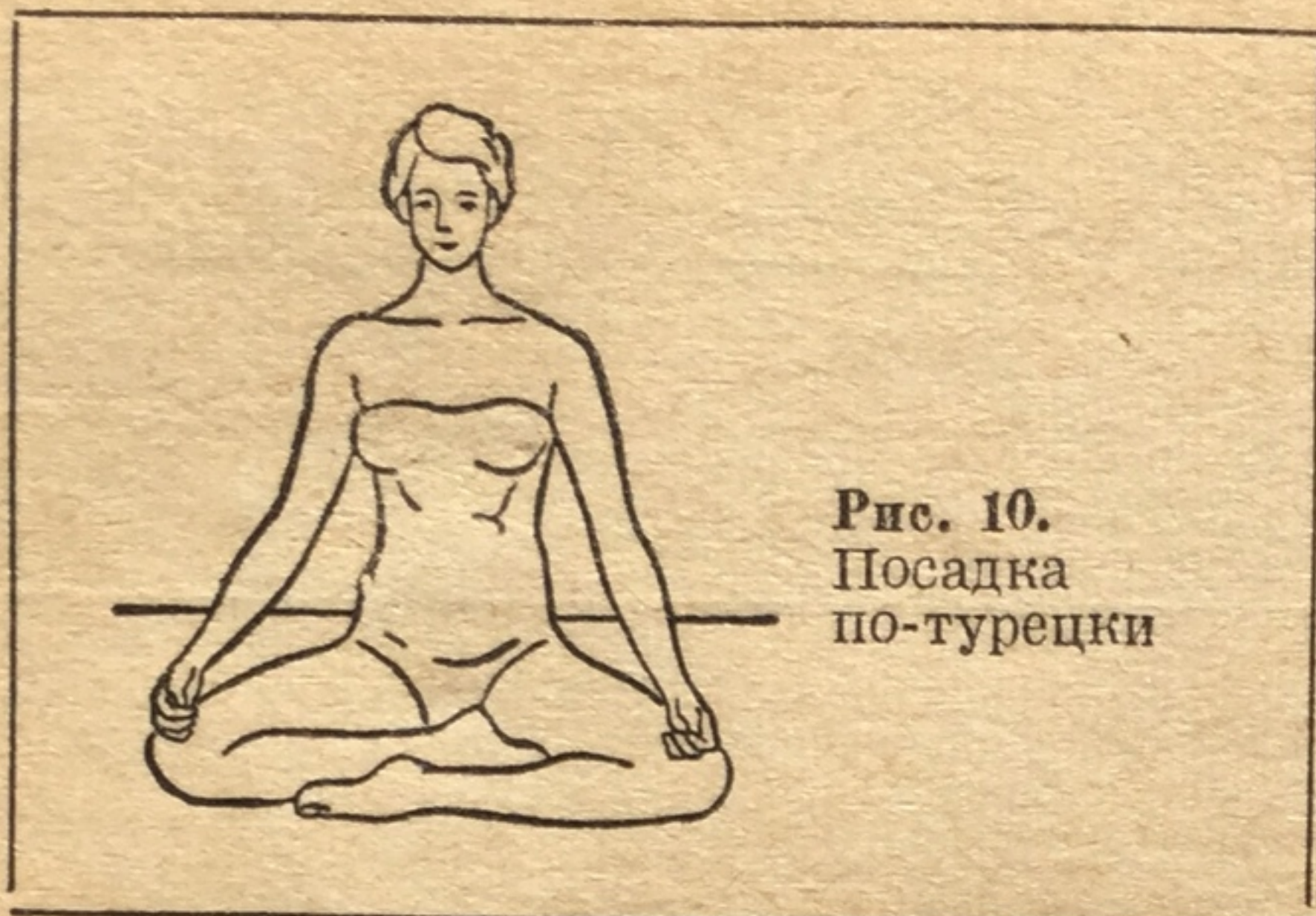


Рис. 10.  
Посадка  
по-турецки



Рис. 11.  
Посадка  
по-японски,  
на пятках

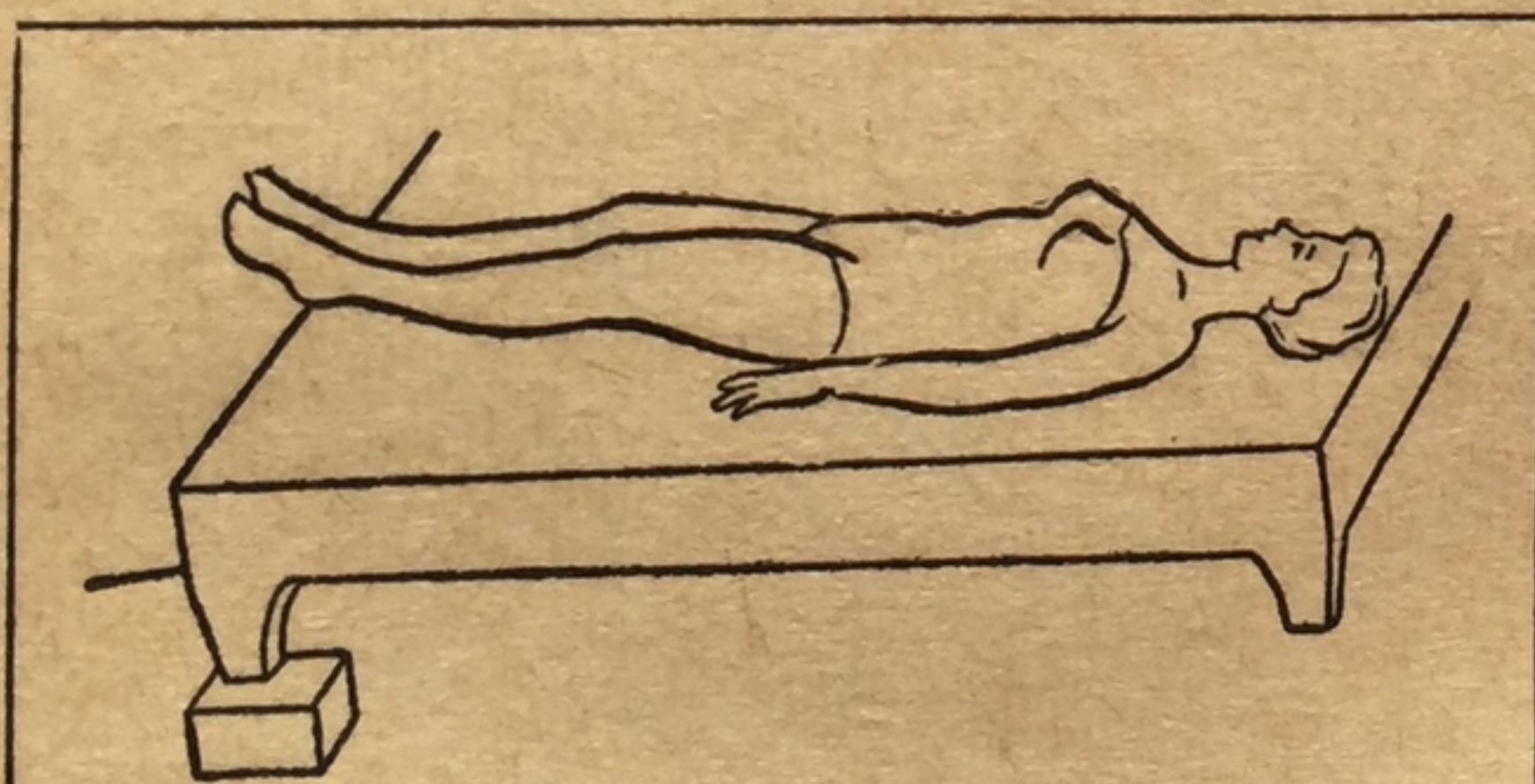


Рис. 13.  
Правильное положение тела  
при отдыхе. Постель приподнята  
в ногах примерно на 4 см.



Рис. 12.  
Неправильное  
потягивание

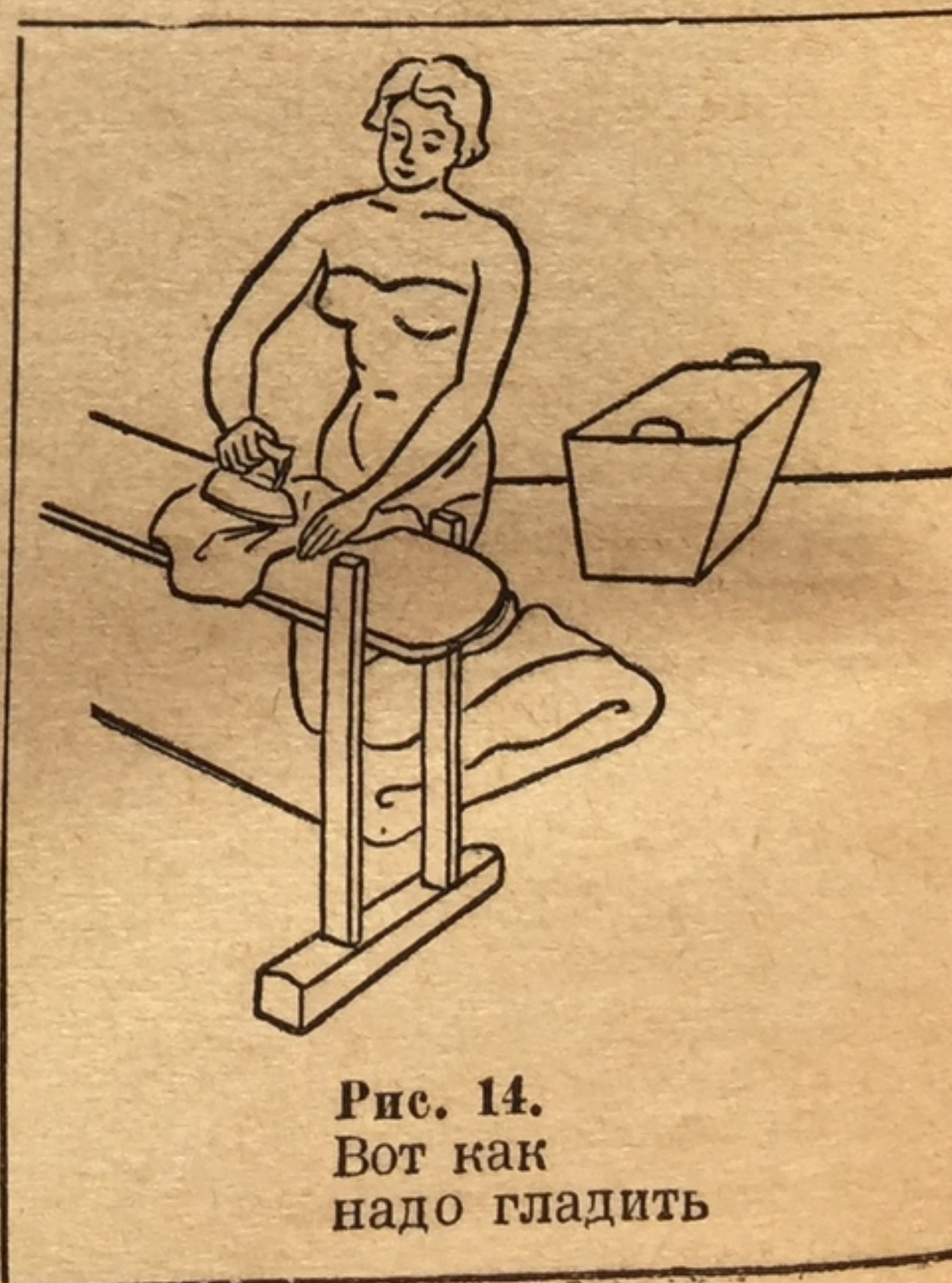


Рис. 14.  
Вот как  
надо гладить



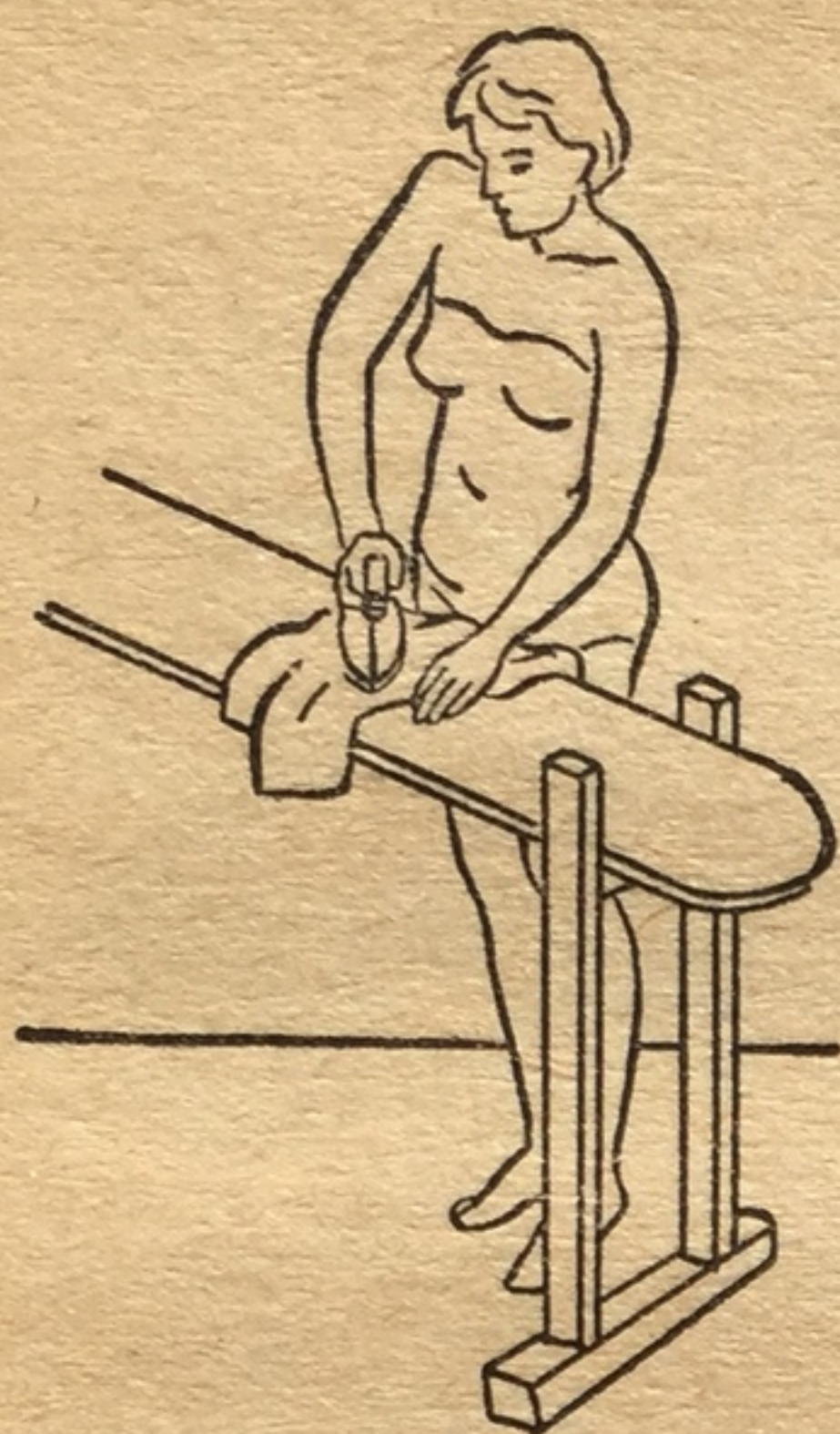


Рис. 15.  
Так не следует  
гладить

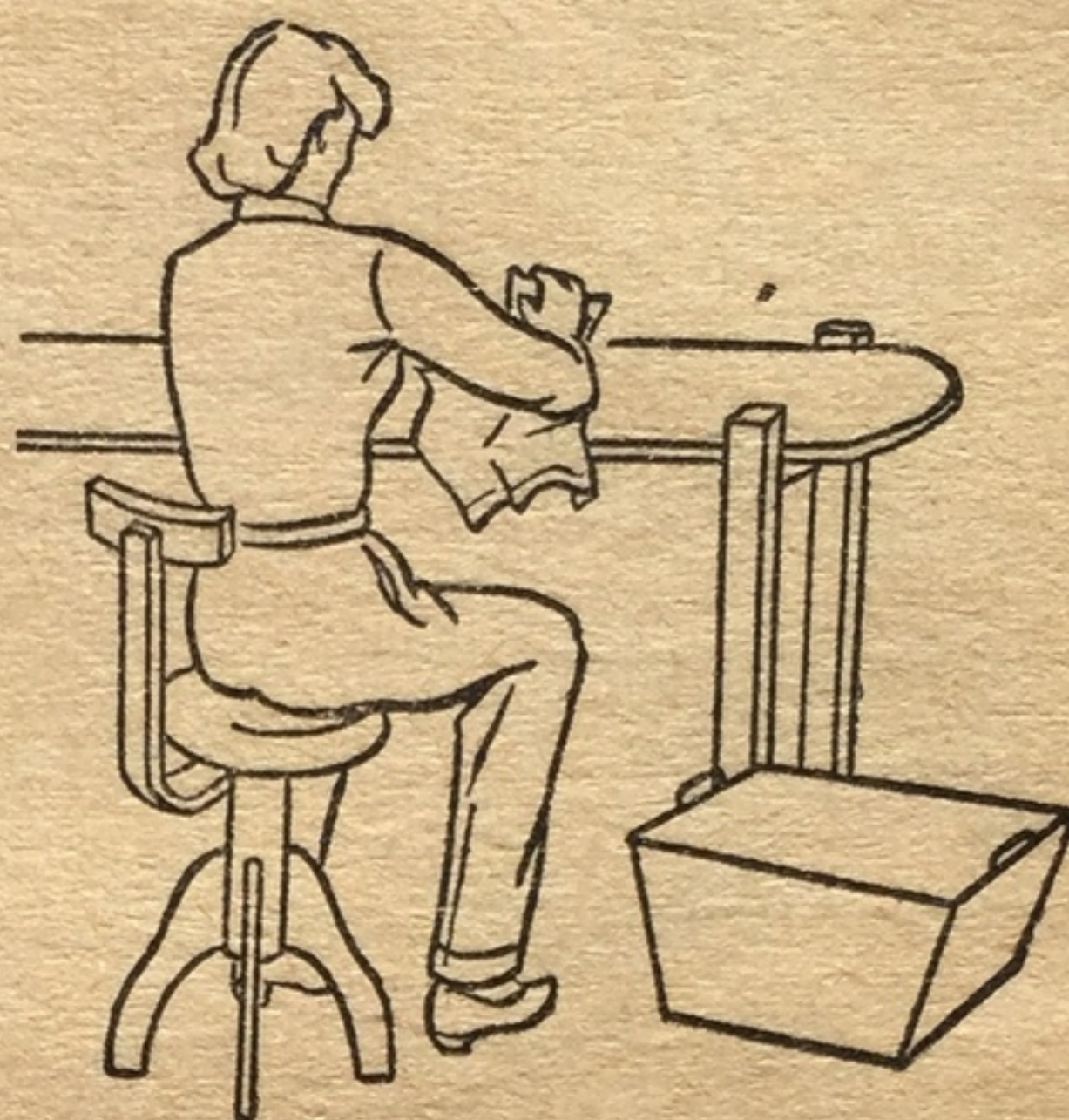


Рис. 16.  
Глажение  
сидя



Рис. 17.  
Вот как надо сидеть  
во время пригото-  
вления пищи



Рис 18.  
Так не следует  
замешивать тесто



Рис. 19  
Так причесывать-  
ся неудобно  
(слишком узкий  
и плохо вшитый  
рукав)





Рис 20.  
Так не нужно  
причесываться  
(согнутая спина)



Рис. 21. Так хорошо  
причесываться

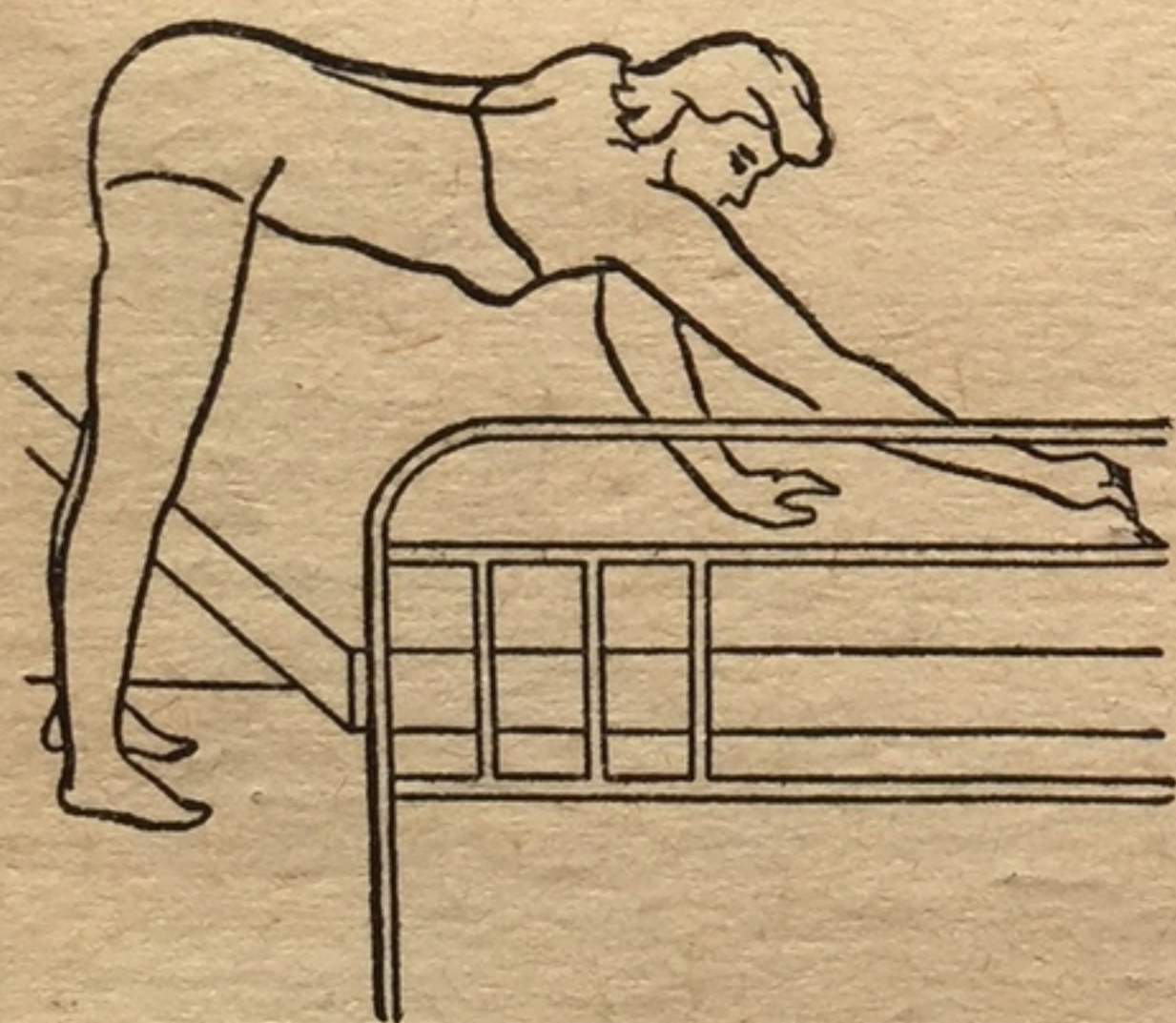


Рис 22. Так плохо  
стелить постель

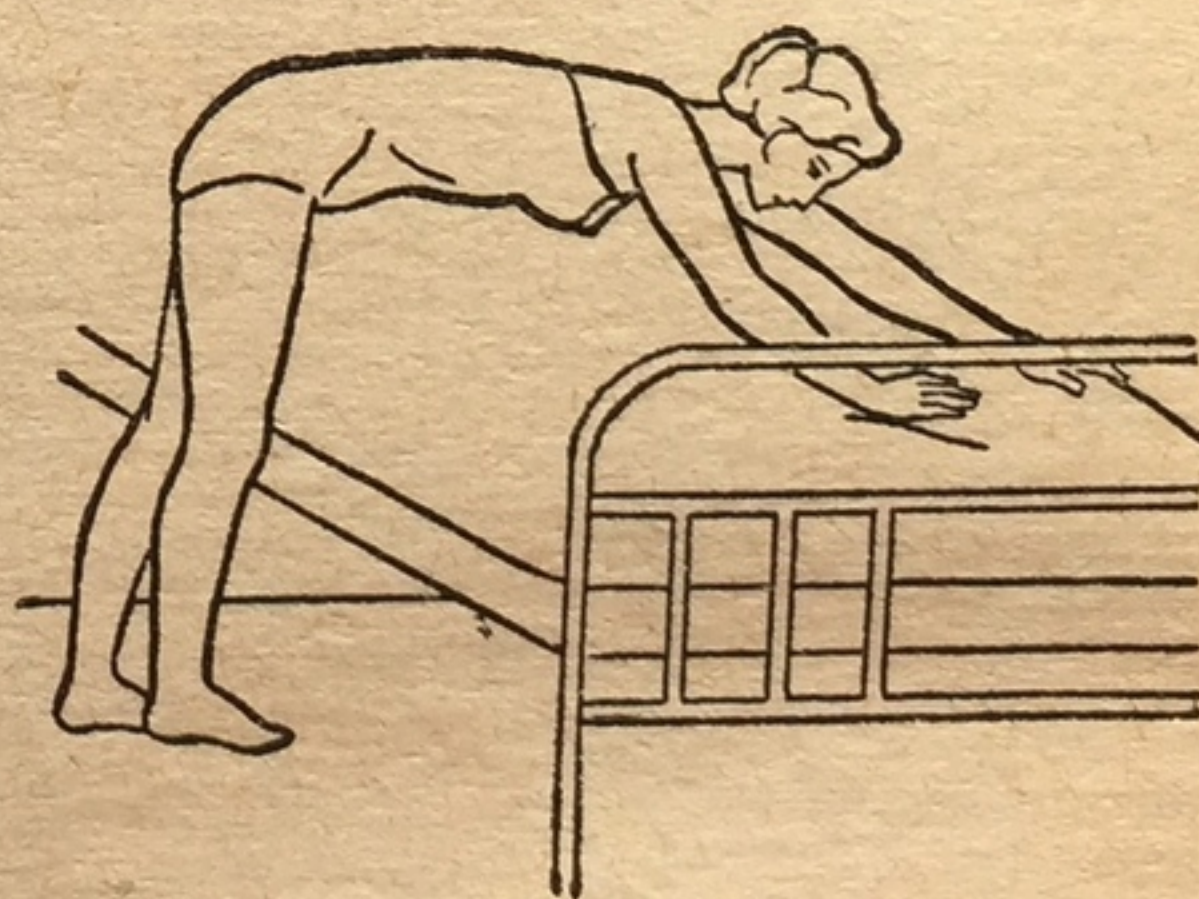


Рис. 23.  
Так правильно  
стелить постель



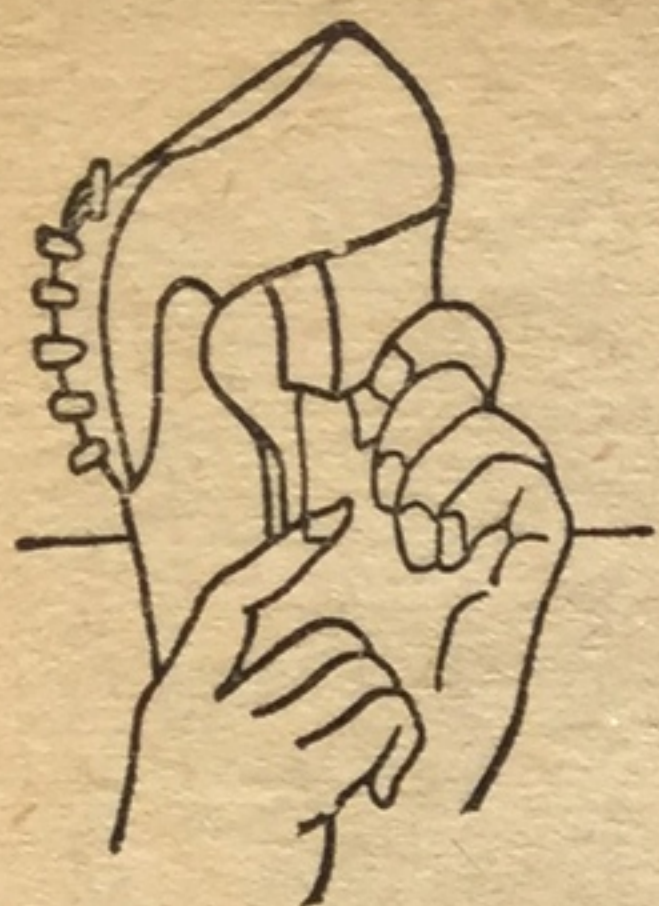


Рис. 24.  
Гибкая  
подошва

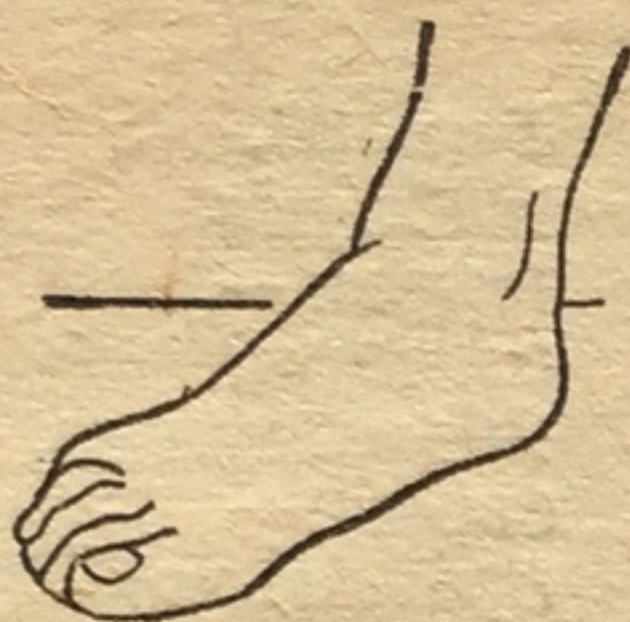


Рис. 25.  
Поперечный  
подъем  
(плоский)



Рис. 26.  
«Маленькая  
ножка»  
(изнутри)



Рис. 27.  
«Маленькая ножка»  
(с внешней стороны)

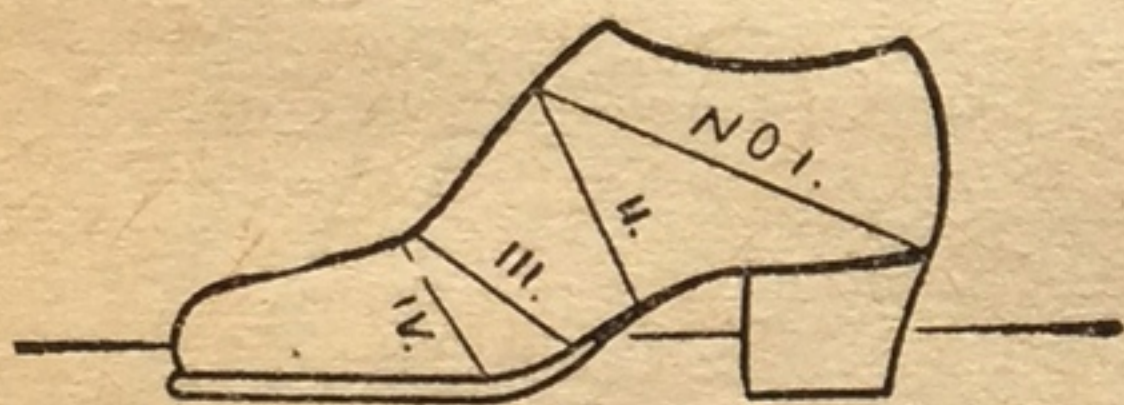


Рис. 28.  
Хороший башмак  
(с внешней стороны)



Рис. 29.  
Хороший башмак  
(с внутренней стороны)

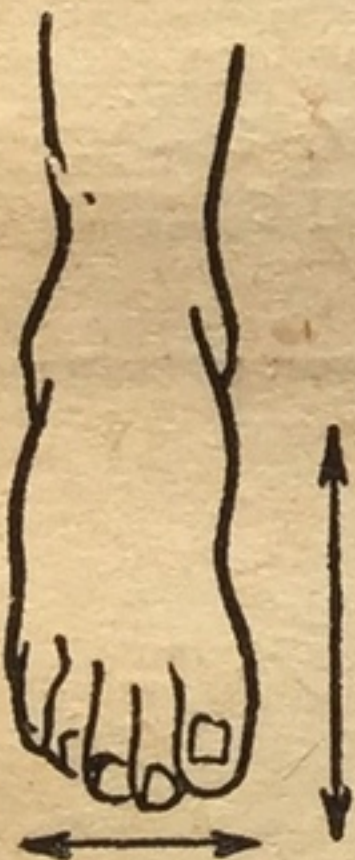


Рис. 30.  
«Маленькая  
ножка» (спереди).  
Стрелки показы-  
вают, какие раз-  
меры меняются  
(уменьшаются)  
при «маленькой  
ножке»

Рис. 31.  
«Маленькая  
ножка» (расслаб-  
ленная). Стрелки  
показывают,  
какие размеры  
при расслаблении  
меняются  
(увеличиваются)

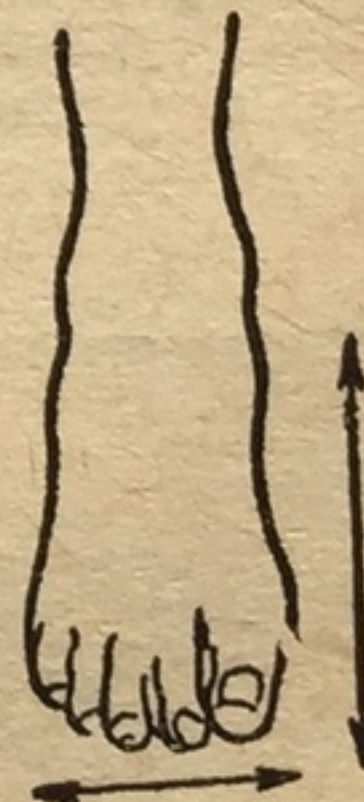






Рис. 32.  
Плохая  
босоножка

Рис. 33.  
Каблуки  
(слева —  
стоящий  
неправильно,  
справа —  
правильно)

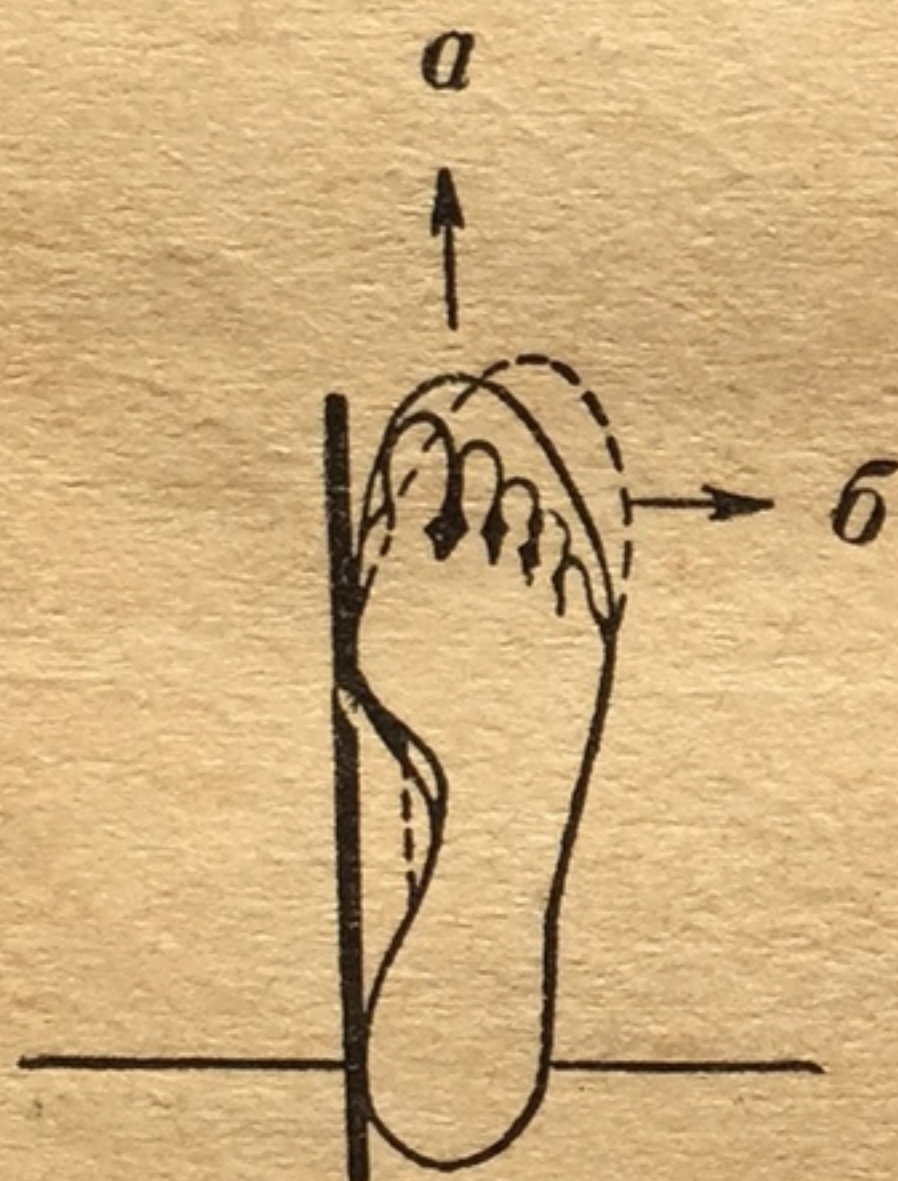
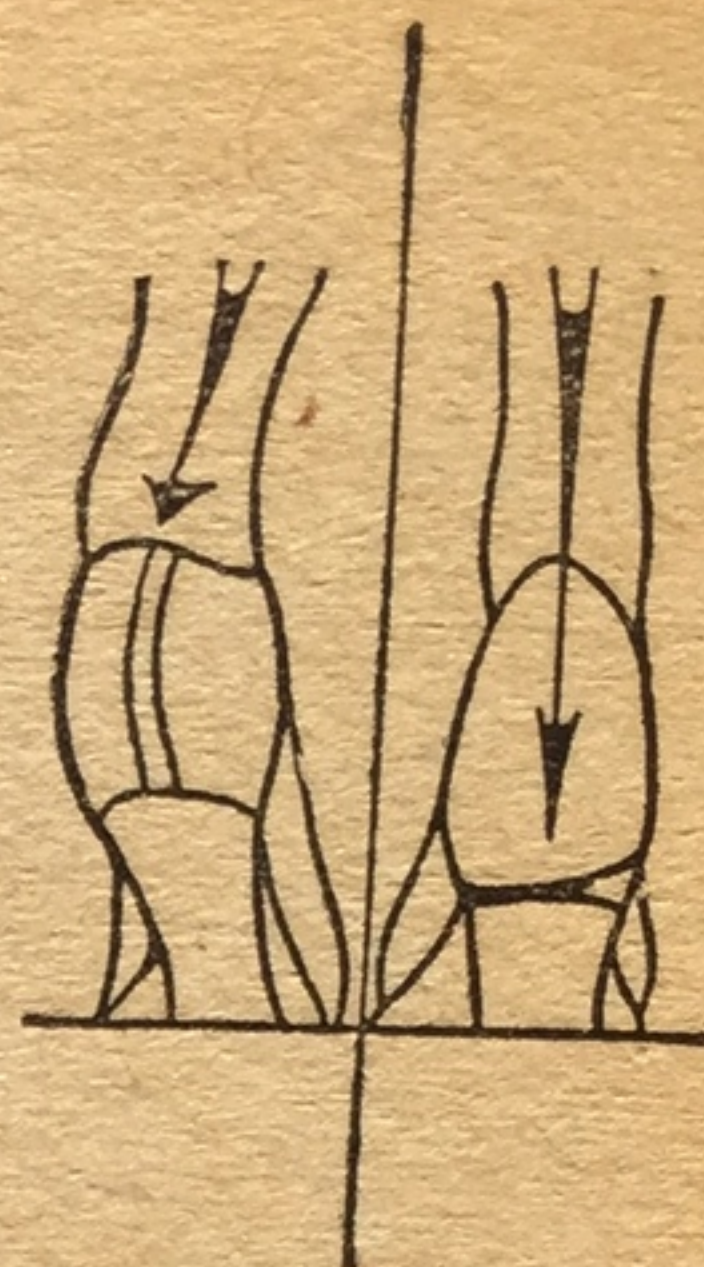


Рис. 34.  
Схема подметки  
а — в пальцах достаточно  
широкая, у большого  
пальца ровная, б — в  
пальцах узкая, а у боль-  
шого пальца срезанная

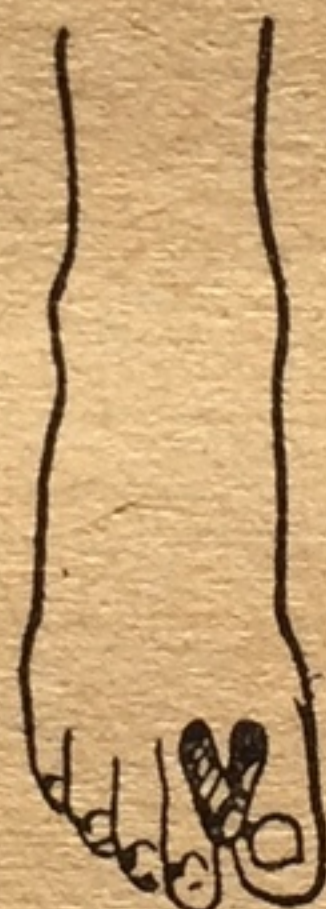


Рис. 35.  
Клин между  
большим и  
вторым  
пальцами

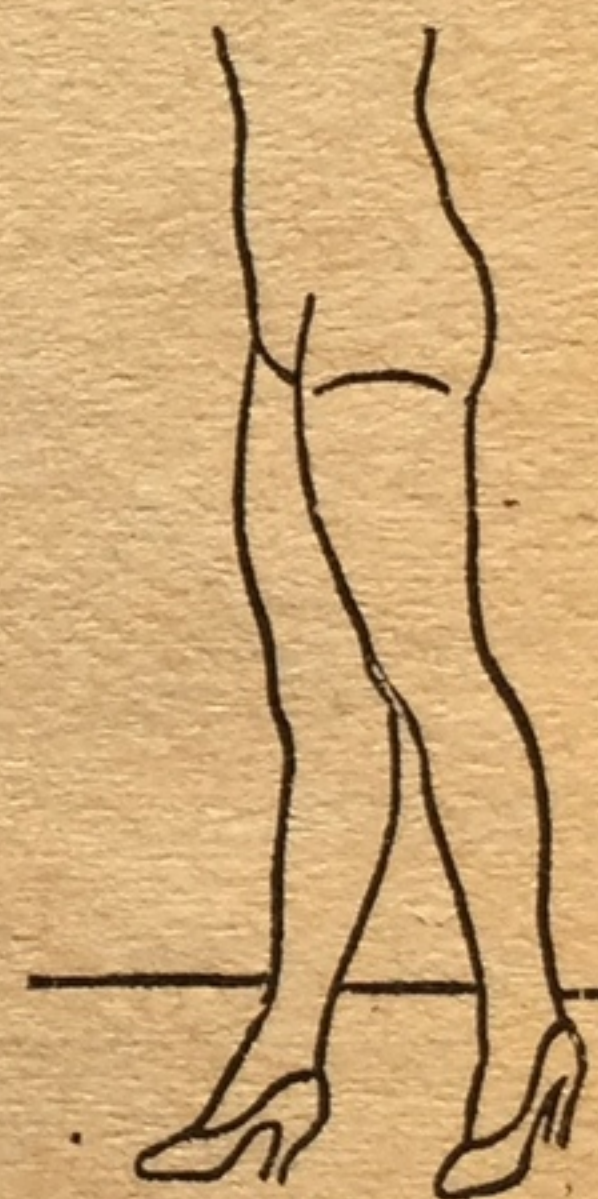


Рис. 36.  
Походка на высоком  
каблуке  
(неправильная).  
Обратите внимание  
на левую ногу, нахо-  
дящуюся сзади





Рис. 37.

Левая нога не правильно продвинулась вперед

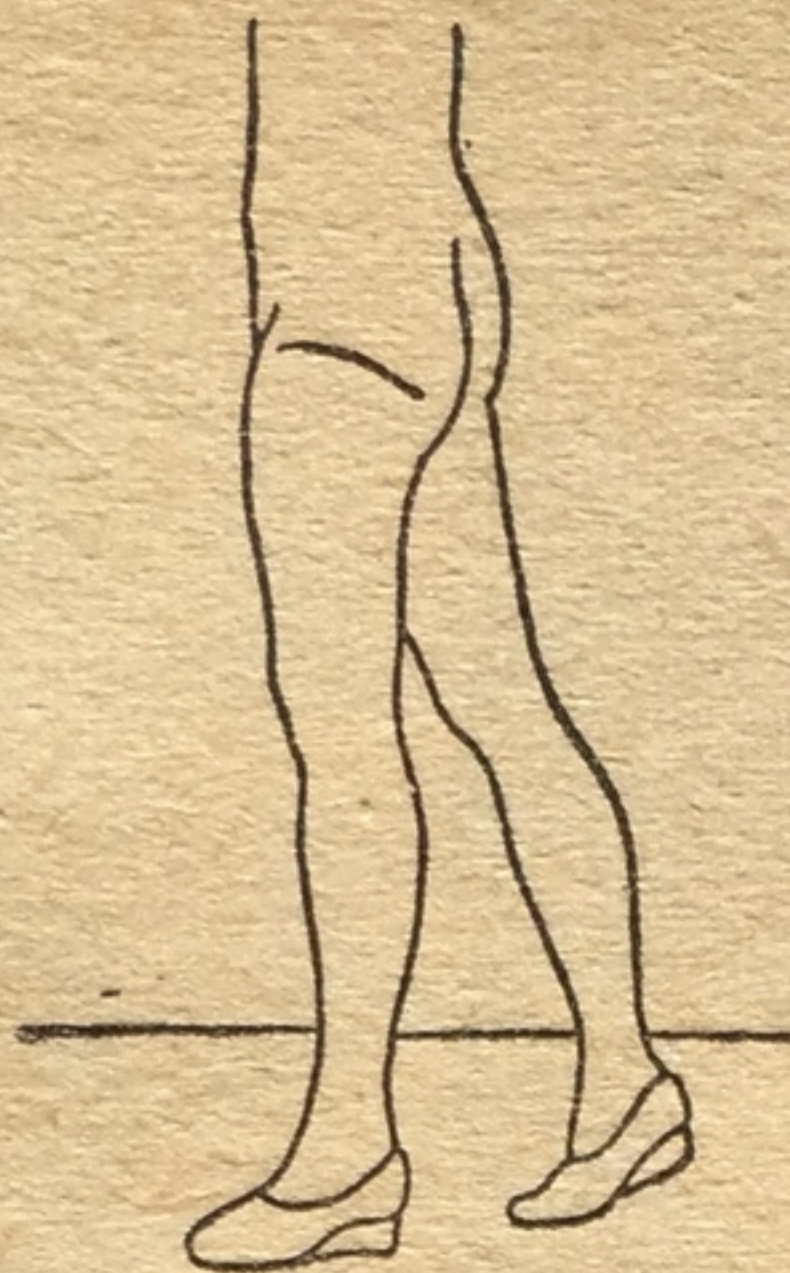


Рис. 38.

Левая нога на среднем каблуке занимает правильное положение



Рис. 39.

Положение на среднем плоском каблуке (правильное) (сравните с рис. 36)

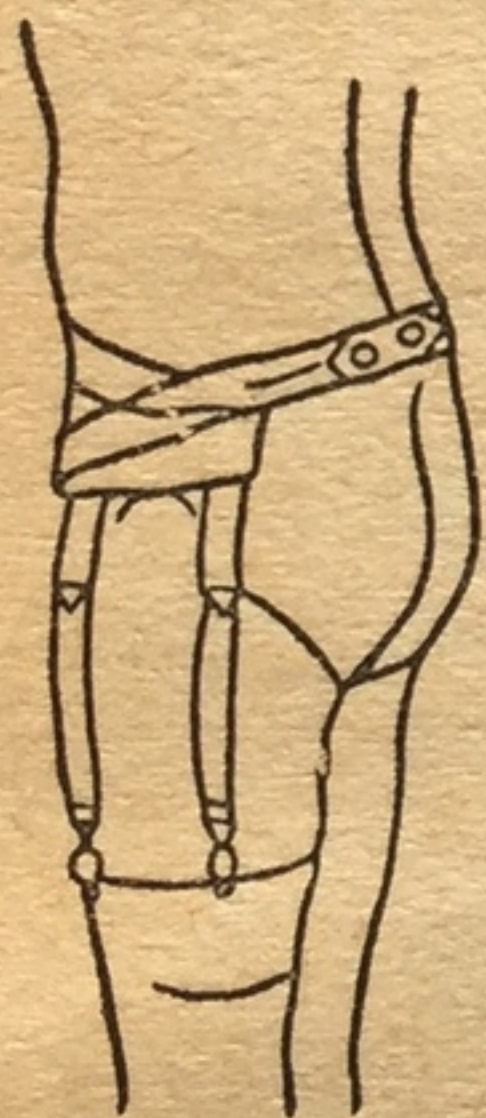


Рис. 40.  
Пояс для подвязок



Рис. 41.  
Неправильное ношение хозяйственной сумки (вид сбоку)



Рис. 42.  
Неправильное ношение хозяйственной сумки (вид сзади)

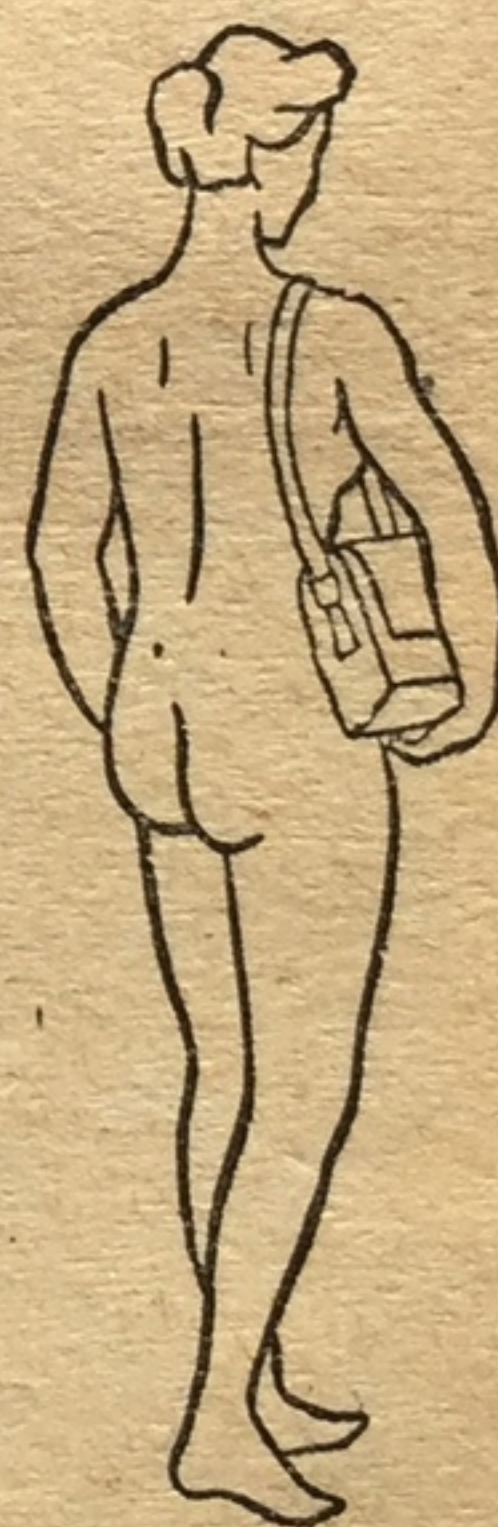
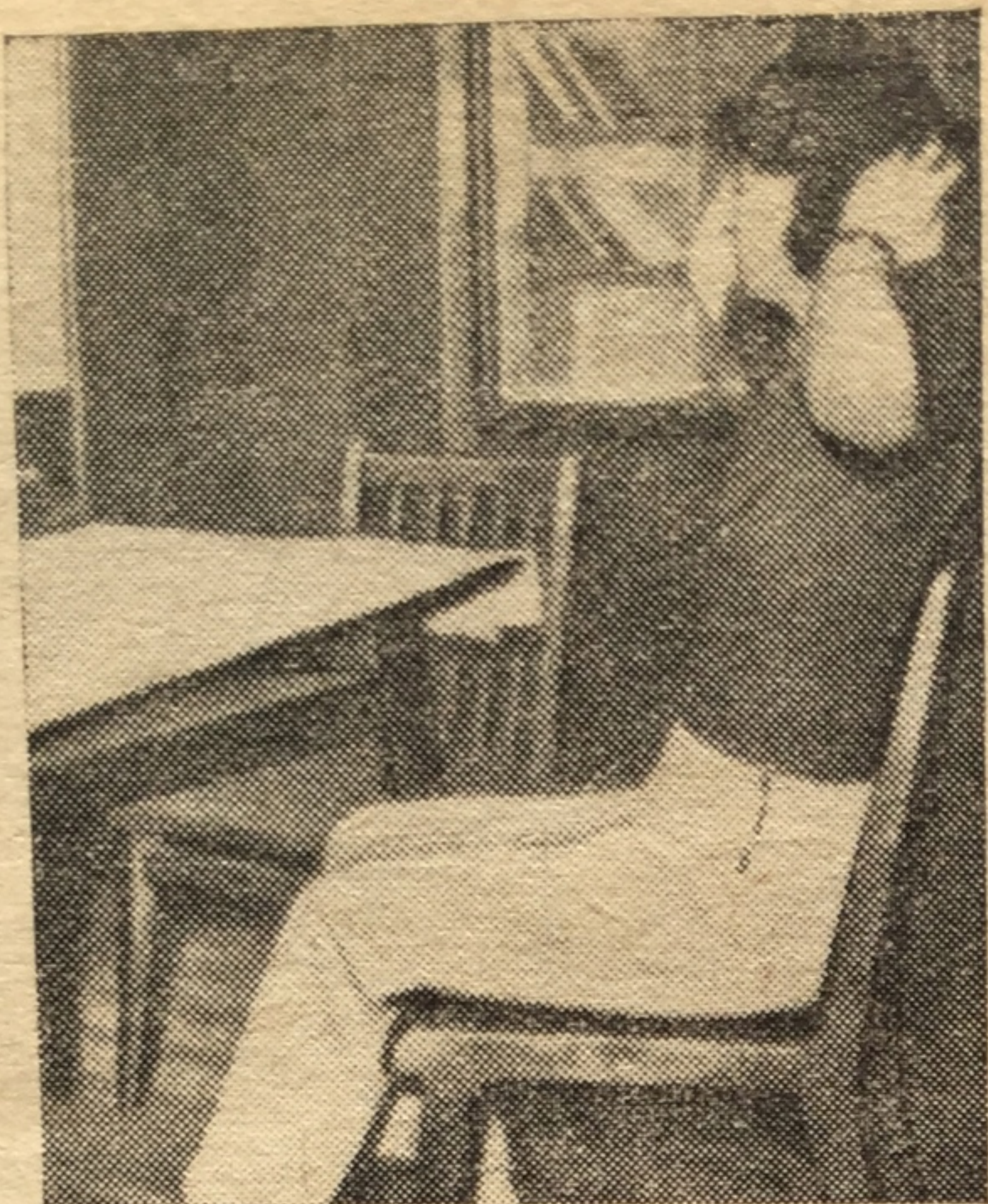
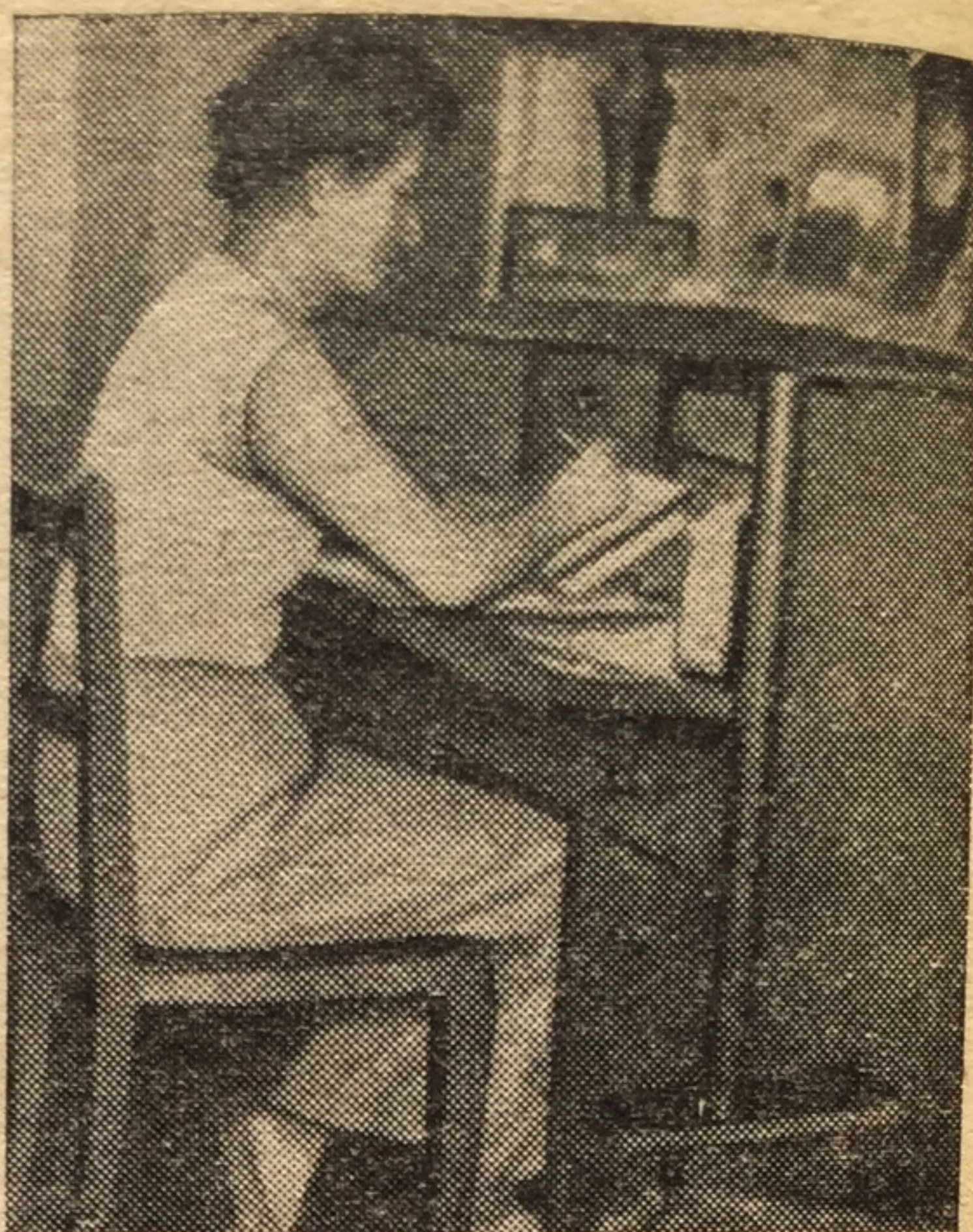


Рис. 43.  
Правильное ношение сумки

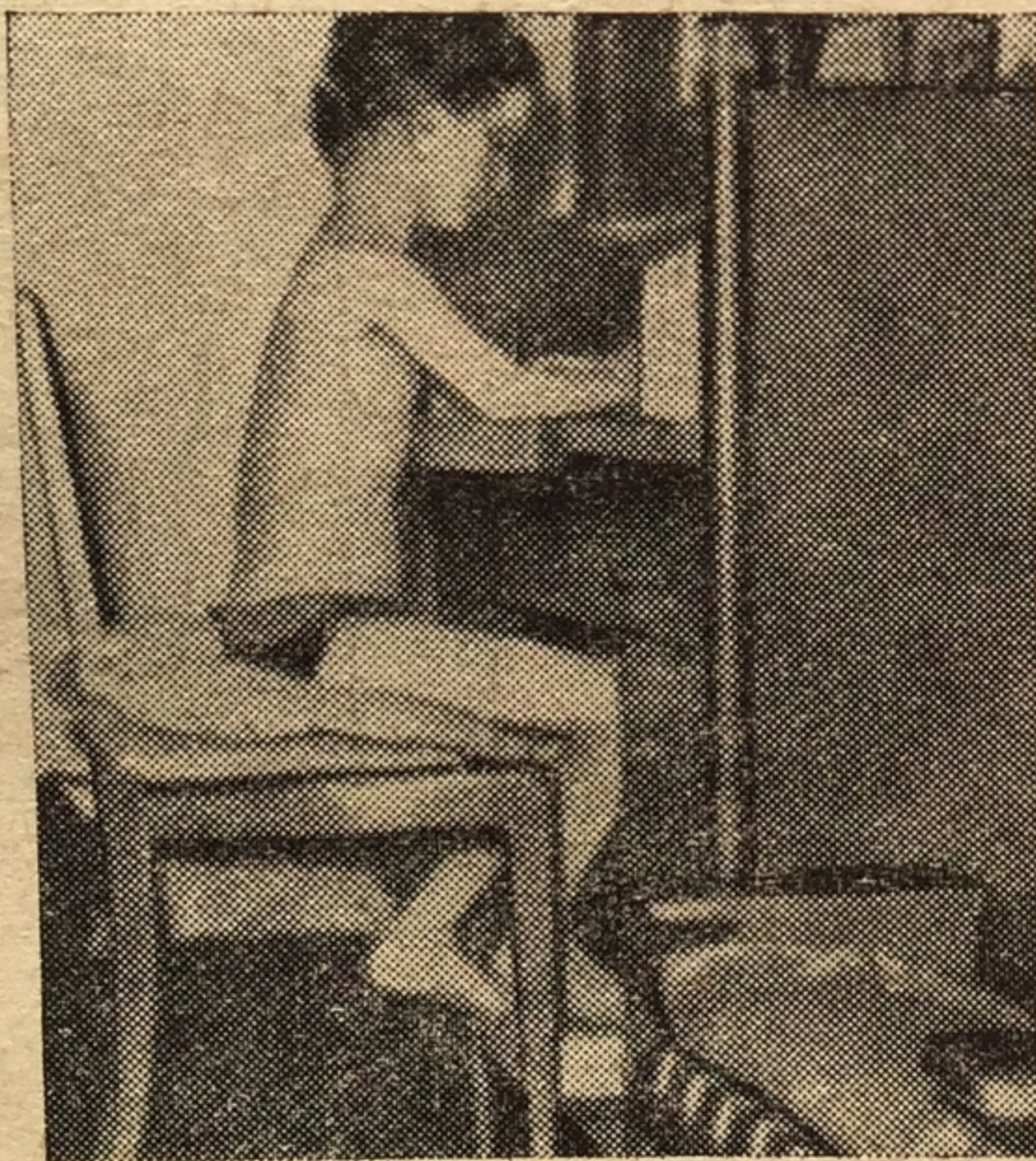




**Рис. 44.**  
Стул, отвечающий условиям  
правильной посадки (проект  
архитектора Кропача)



**Рис. 45.**  
Правильная посадка за  
письменным столом. Упор  
на сидалищные бугры и  
подушечки под большими  
пальцами ног (сравните с  
рис. 46)



**Рис. 46.**  
Девочка сидит правильно у  
того же письменного стола  
и на том же стуле, что и  
женщина, только выше, бла-  
годаря положенной подушке  
и скамеечке





Рис. 47.  
Слишком низкий стол.  
Неправильная посадка.  
Перегружен плечевой пояс.  
Ребенок портит глаза



Рис. 48.  
Слишком низкий стол и не-  
удобный стул. Грудная клет-  
ка у мальчика сжата



Рис. 49.  
Новый тип парты, непригод-  
ный для школы, так как  
способствует возникновению  
кифоза. Ребенок сползает с  
сиденья





**Рис. 50.**  
На той же парте, что и на  
рис. 49. Круглый край си-  
дения препятствует правиль-  
ному положению таза



**Рис. 51.**  
Изогнутое сиденье;  
препятствующее правильной  
опоре на седалищные бугры  
и подушечки под большими  
пальцами ног





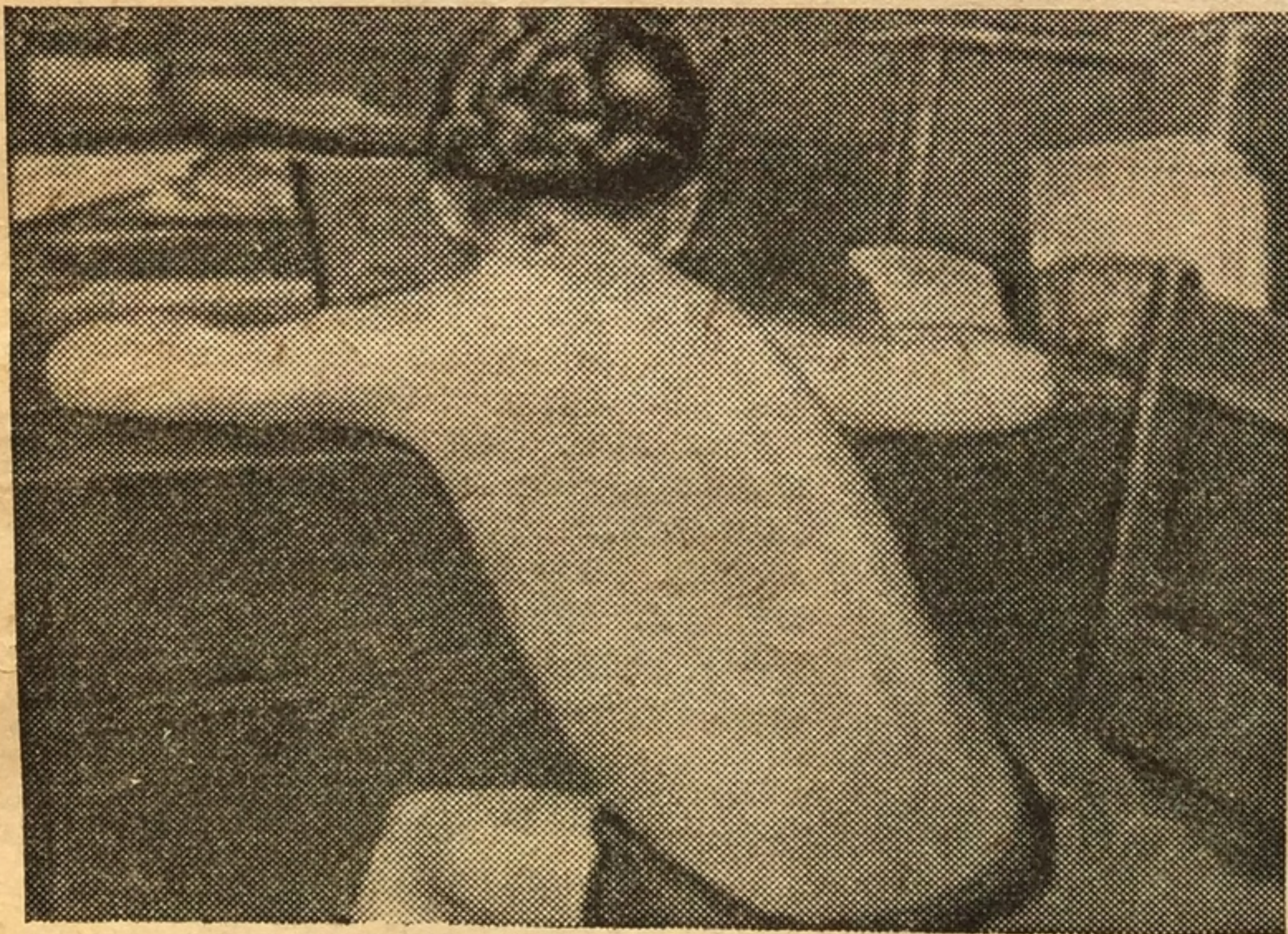
**Рис. 52.**

Помимо неправильного, изогнутого сиденья, слишком высокая скамейка. Для того чтобы опереться на ступню, подложен башмак 4 см высотой. Наклон стола правильный



**Рис. 53.**

Слишком высокий стул способствует возникновению правостороннего сколиоза. Обратите внимание на верхние грудные позвонки. Упор на правое плечо; лопатки значительно выдаются



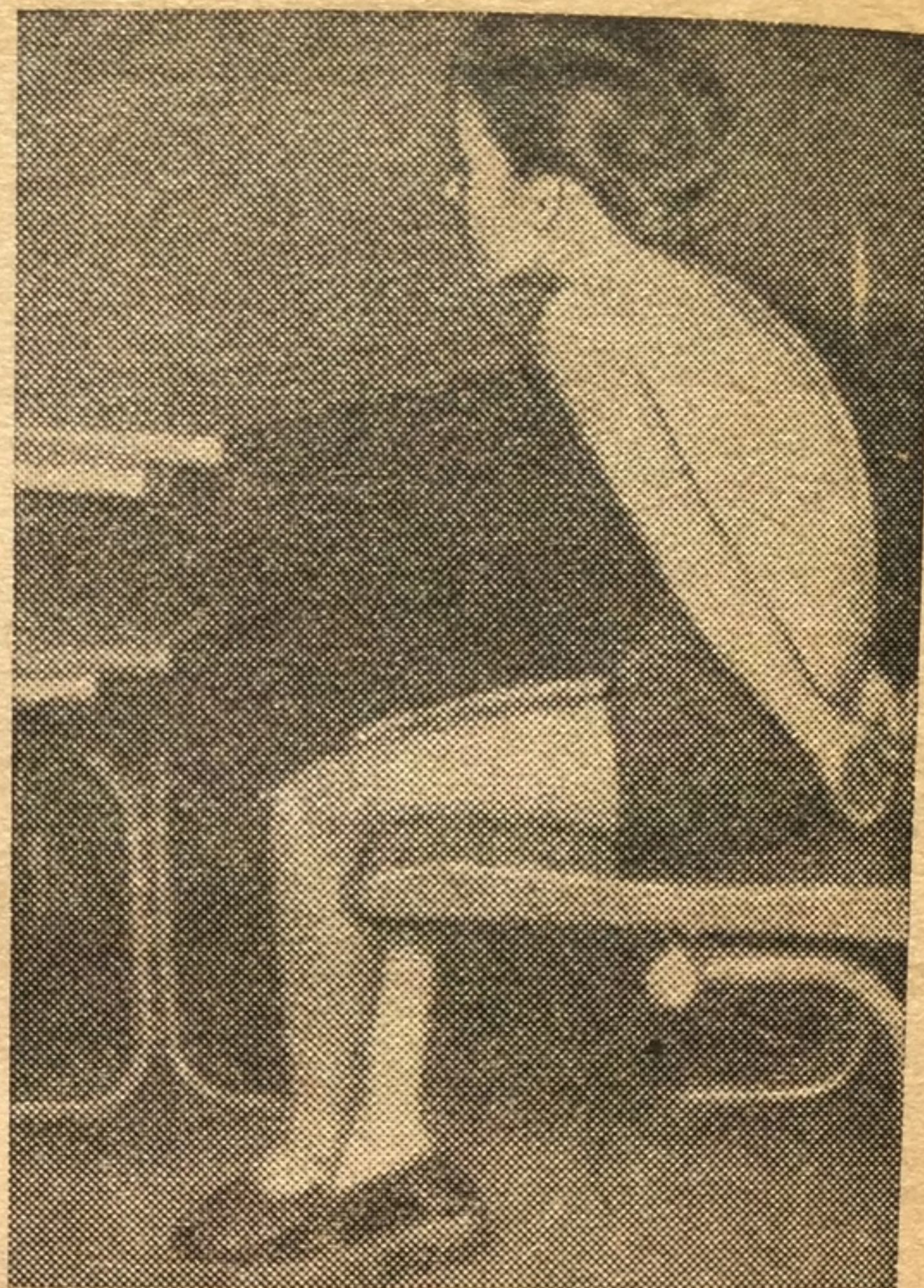
**Рис. 54.**

Слишком высокий стул способствует возникновению сколиоза

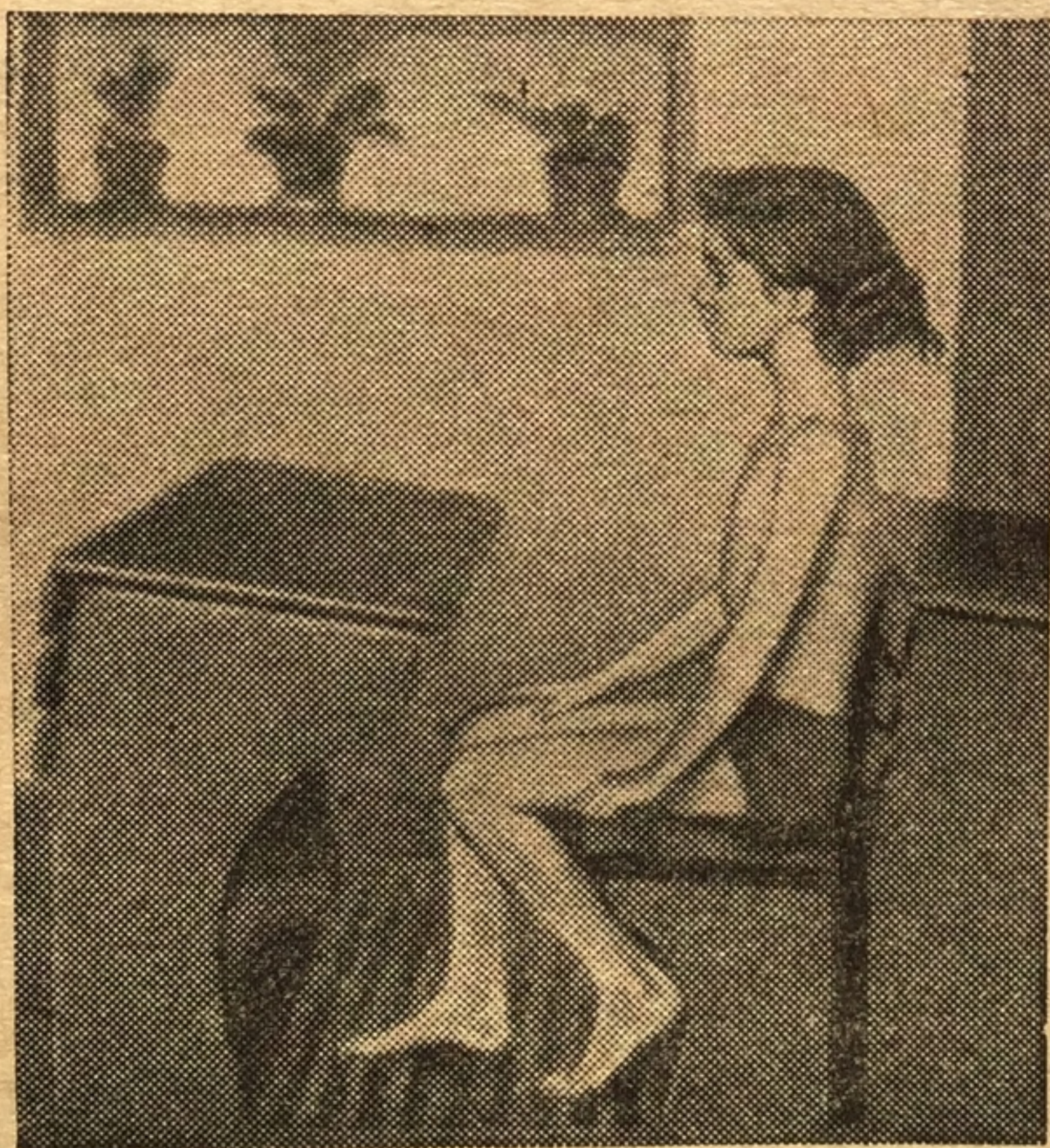




**Рис. 55.**  
Поясничный кифоз. Брюшные мышцы расслаблены, шея согнута, спина плоская



**Рис. 56.**  
Кифоз поясничного и грудного отделов позвоночника. Плечи выдвинуты вперед и приподняты. Круглая спина. Грудная клетка плоская



**Рис. 57.**  
Ребенок сидит правильно. Опирается на сидалищные бугры и подушечки под большими пальцами ног. Опора туловища и шеи идет от самого таза. В этом положении можно, не выпрямляясь, предварительно повернуться, наклониться, протянуть руку (сравните с предыдущим рисунком)





Рис. 58.  
Женщина со сжатыми мыш-  
цами плеч и шеи

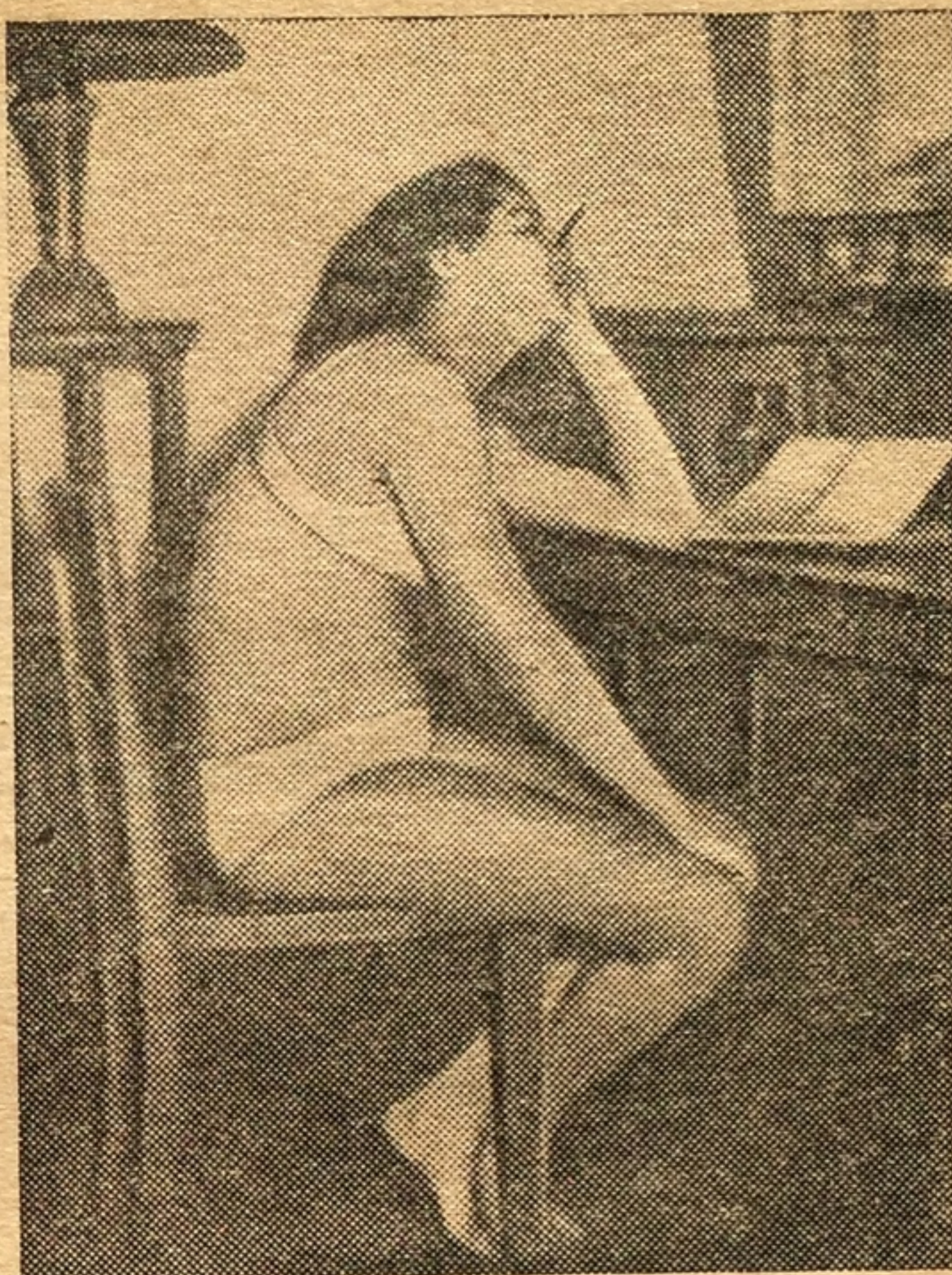


Рис. 59.  
Женщина сидит сгорбившись



Рис. 60.  
Кресло с чрезмерно длин-  
ным сиденьем и слишком  
низкой спинкой. Верх-  
няя часть туловища не  
имеет достаточной опоры



**Рис. 61.**

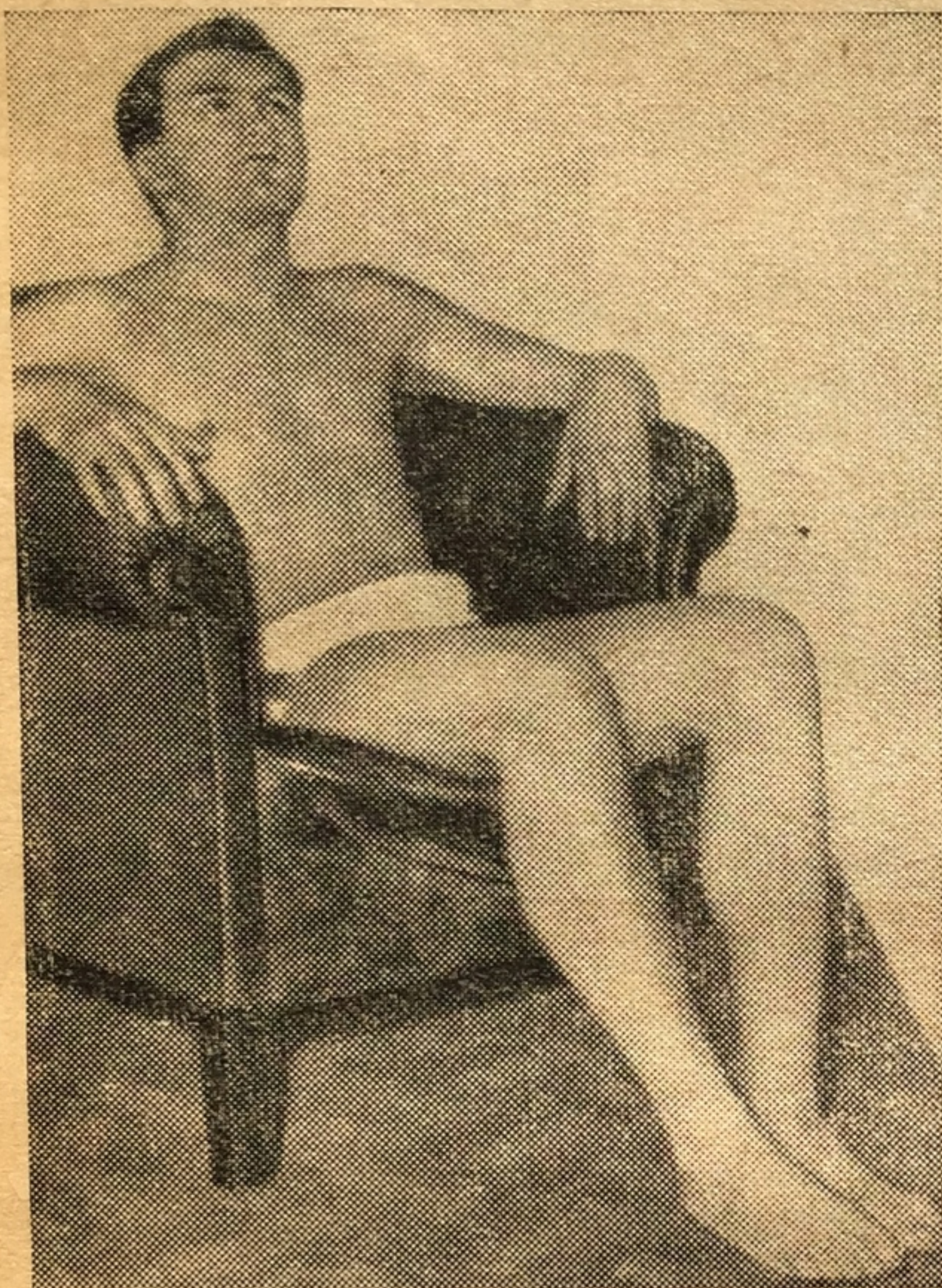
Сравните с рис. 60. Сидящая пытается приспособиться к плохой конструкции кресла. Грудная клетка сжата, живот выдается, и таз не имеет хорошей опоры



**Рис. 62.**

Сравните с рис. 60 и 61. Сидящая пытается сидеть менее напряженно. Шейные позвонки перегнуты, туловище и таз не имеют правильной опоры





**Рис. 63.**

Слишком мягкое кресло, в котором нельзя опереться на сидельные бугры и создать в ногах опору. Поэтому в нем горбится и молодое натренированное тело. Живот и желудок выпячиваются, все туловище сгибается, плечи приподняты, и шея не вытянута

**Рис. 64.**

Сравните с рис. 65. Здесь можно расслабить тело, так как под ноги подставлена скамеечка

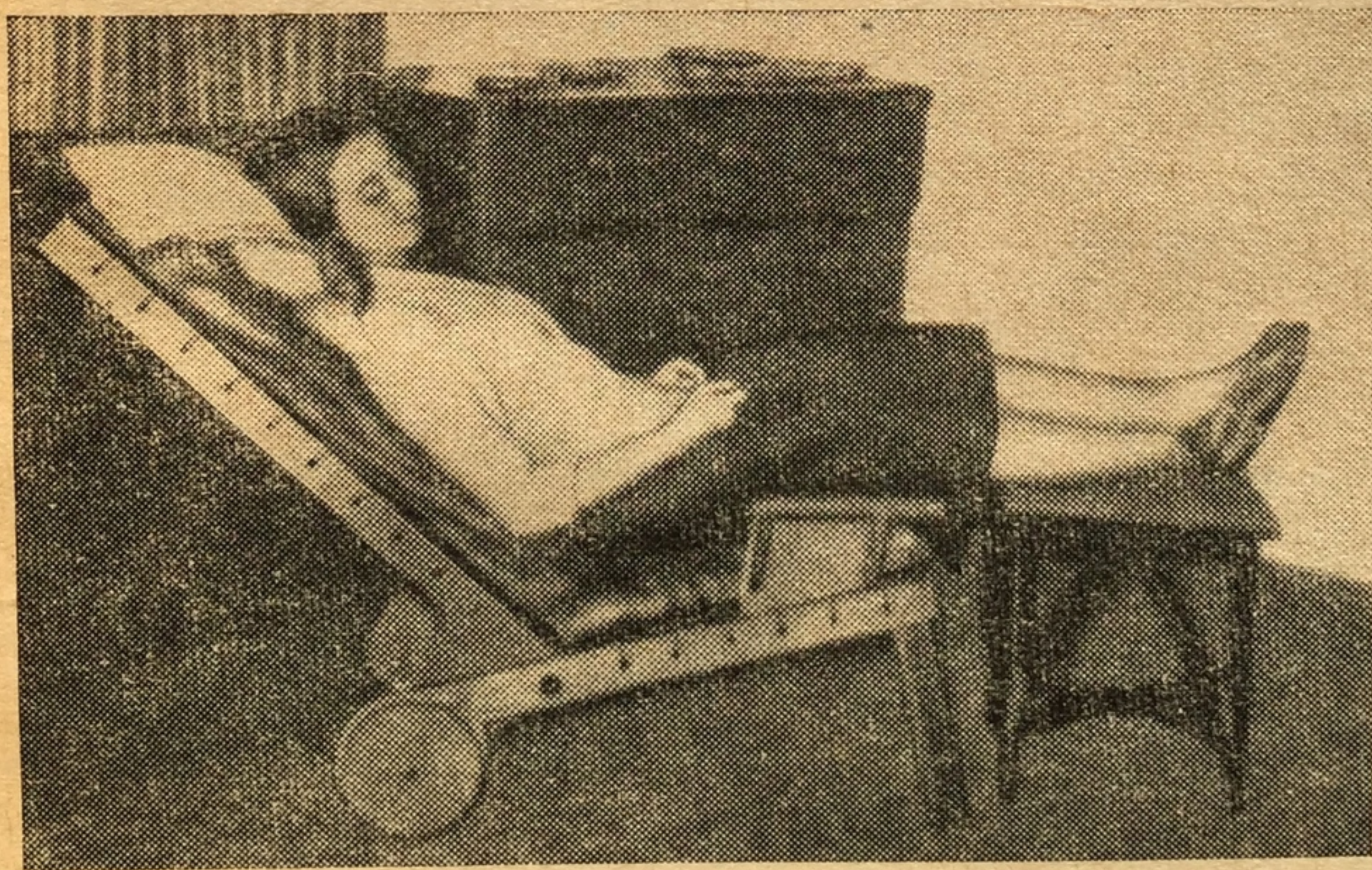






Рис. 65.  
Угол, образуемый сиденьем и спинкой,  
слишком тупой. Все тело напряжено



Рис. 66.  
Правильная конст-  
рукция кресла





**Рис. 67.**  
В правильно сделанном  
кресле можно удобно и  
правильно сидеть



**Рис. 68.**  
Мойте  
посуду сидя



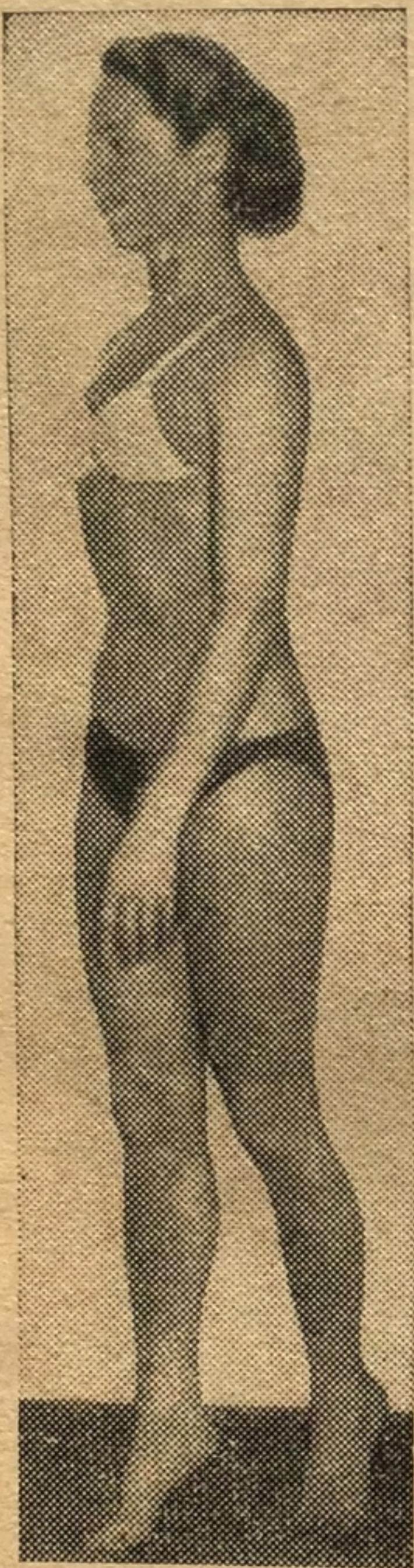


Рис. 69.  
Женщина семенит на  
носках (это не поход-  
ка, а скорее танце-  
вальное па)

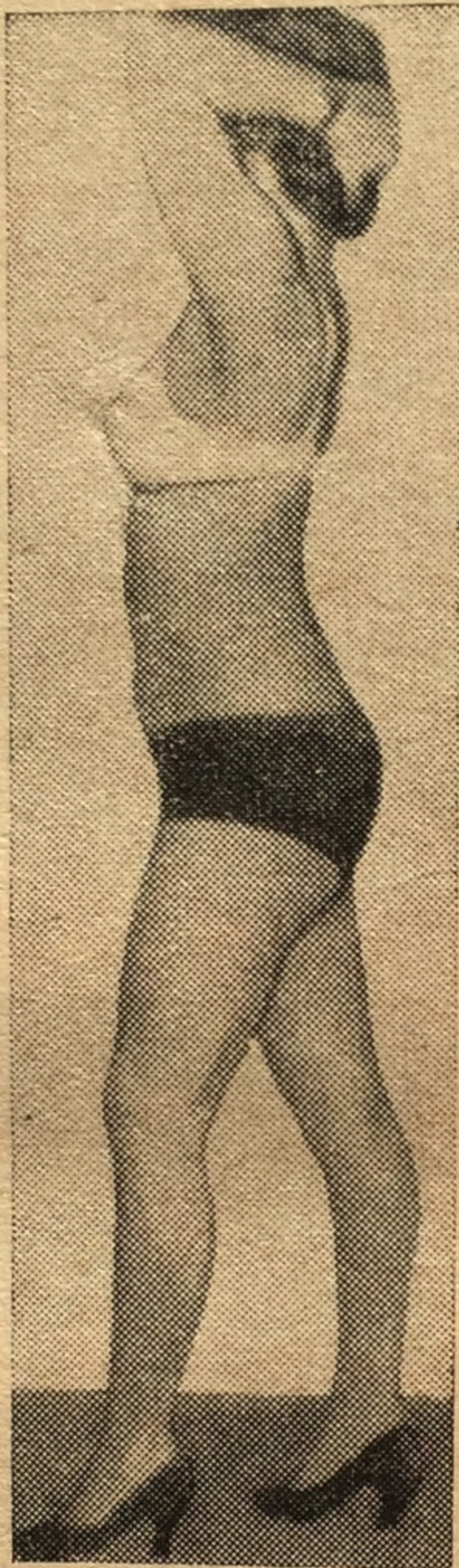


Рис. 70.  
Походка на высоких  
каблуках. Гиперлор-  
доз, опущенный жи-  
вот



Рис. 71.  
На высоком каблуке.  
Коленные и тазобе-  
дренные суставы при  
ходьбе постоянно со-  
гнуты, живот опущен





**Рис. 72.**  
В узкой юбке трудно  
стать на стул, сесть  
в троллейбус и т. п.



**Рис. 73.**  
Неправильная  
поза  
за едой



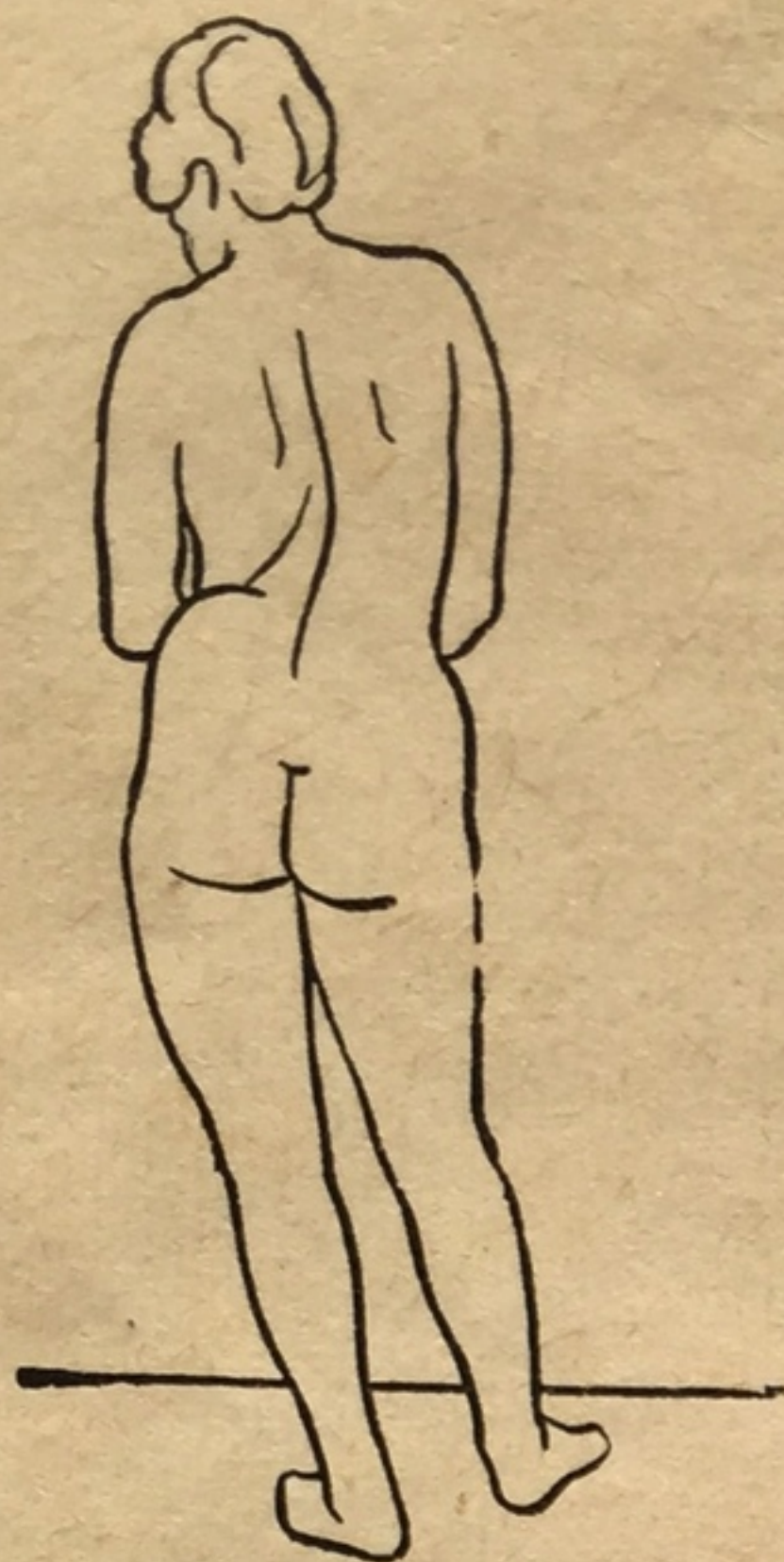


Рис. 74.  
Так нехорошо  
стоять



Рис. 75.  
Так не следует си-  
деть за едой  
(вид сбоку)

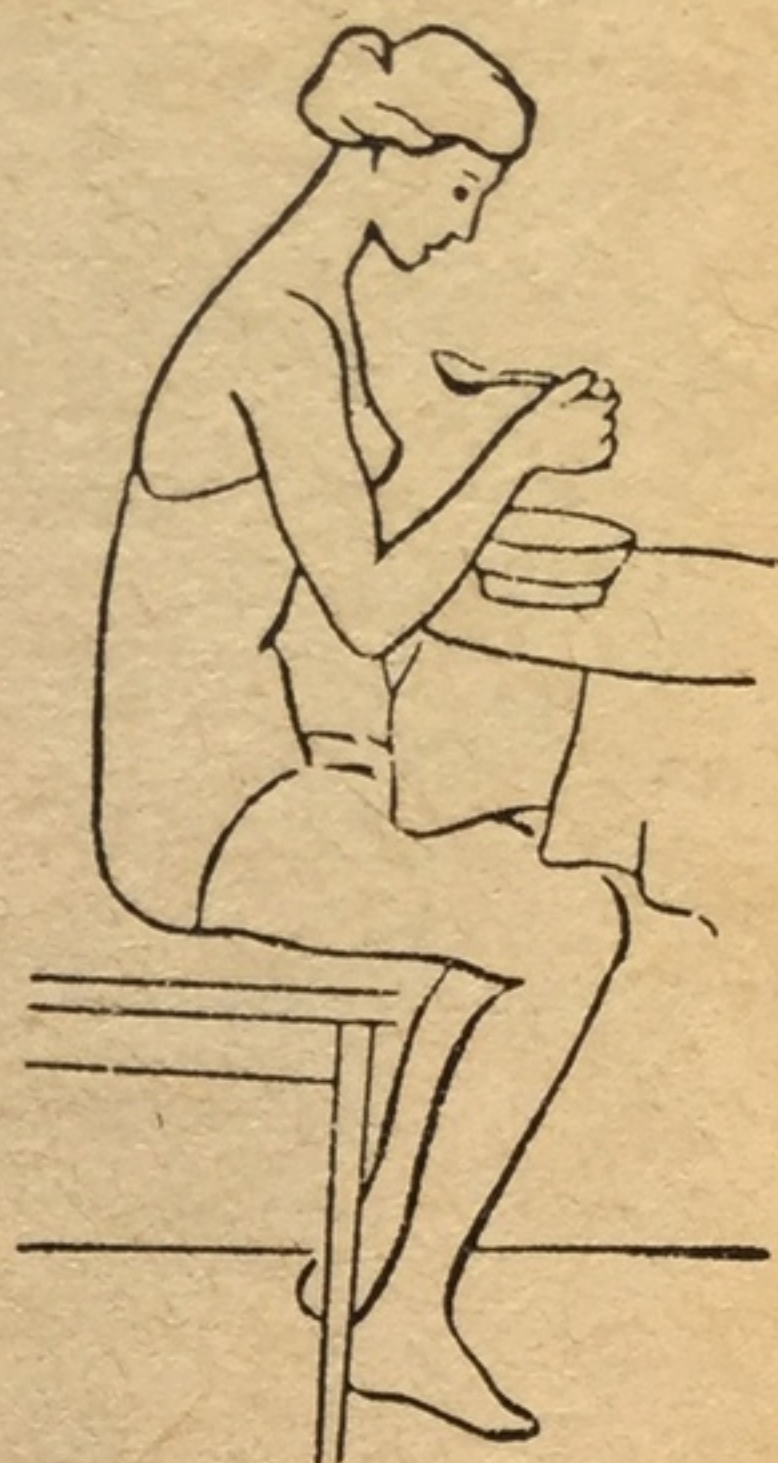


Рис. 76. -  
Вот так надо си-  
деть за едой

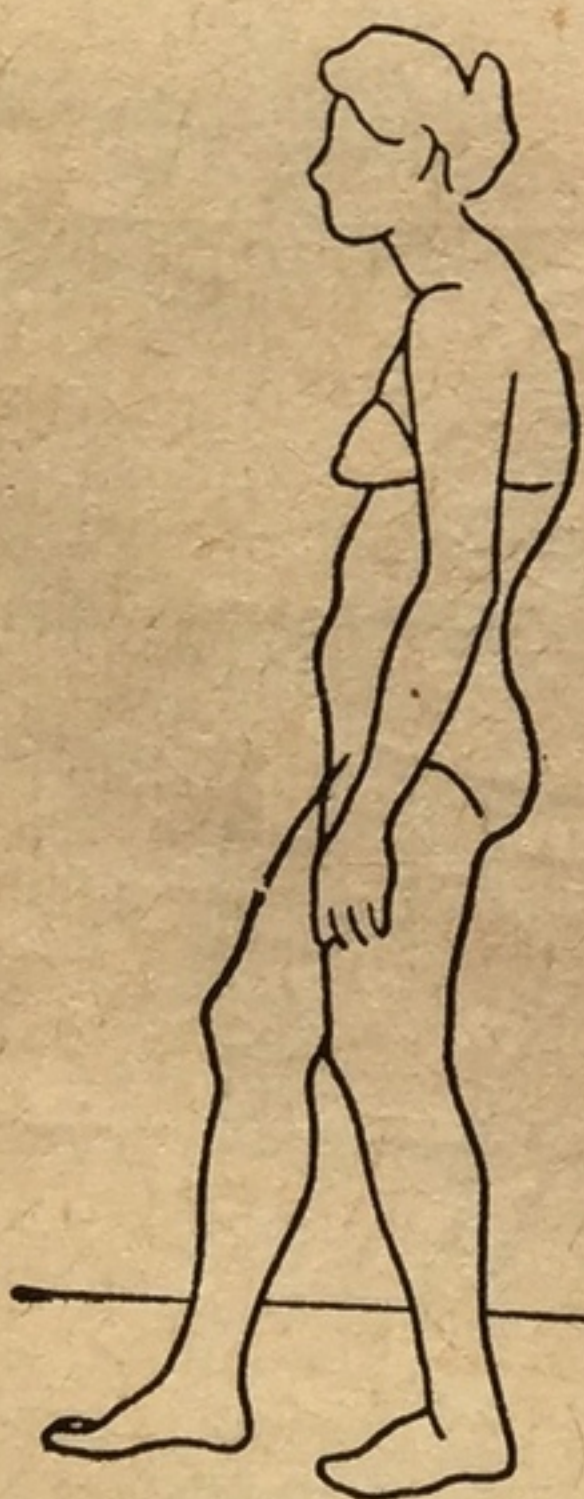


Рис. 77.  
Центр  
тяжести тела  
находится по-  
зади, бок вы-  
пятился в сто-  
рону.  
См. рис. 74.

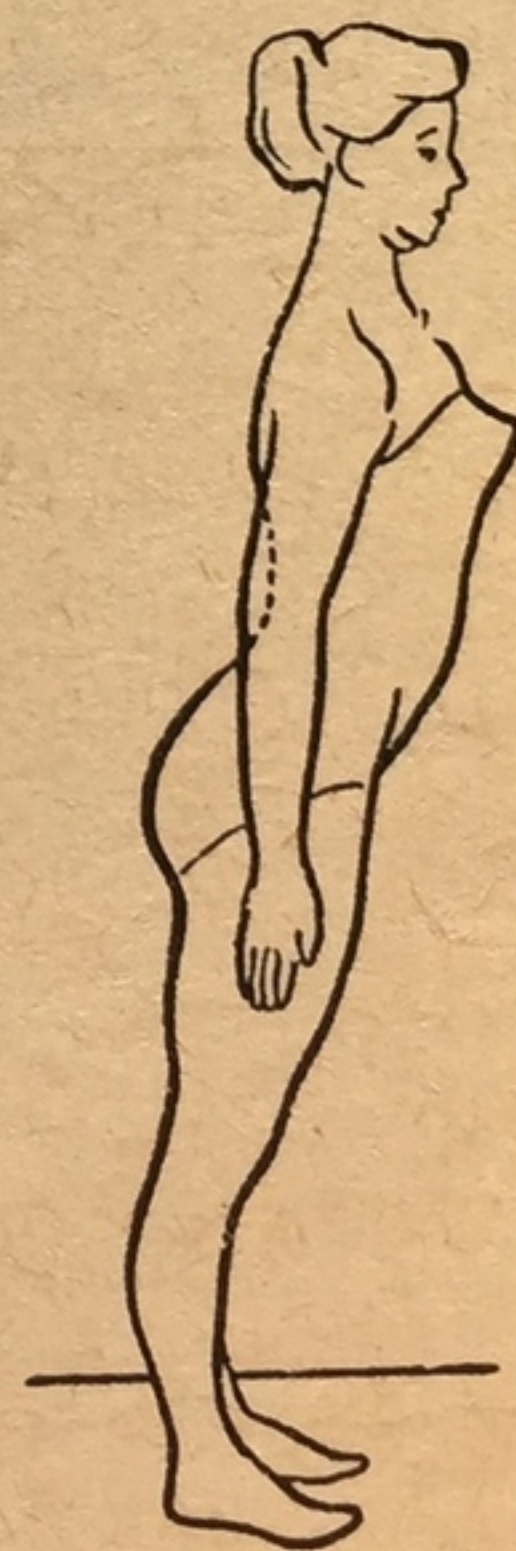
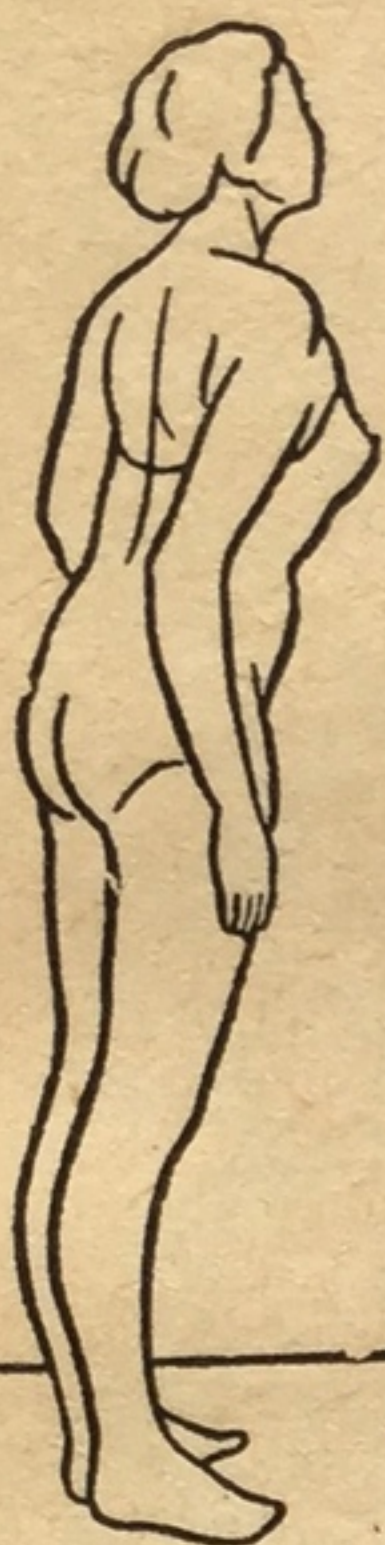


Рис. 78.  
Неправильное  
положение  
оси центра  
тяжести. Кор-  
пус выдвинут  
вперед, пояс-  
ница чрезмер-  
но прогнута

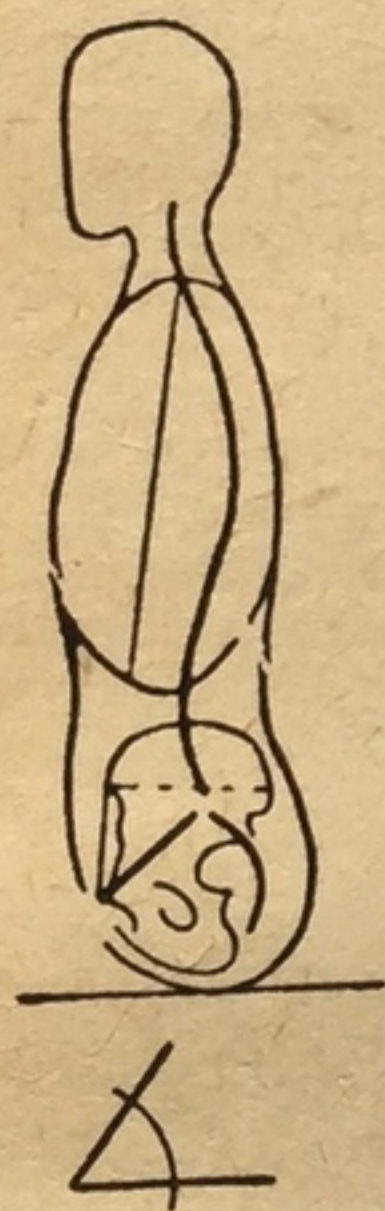




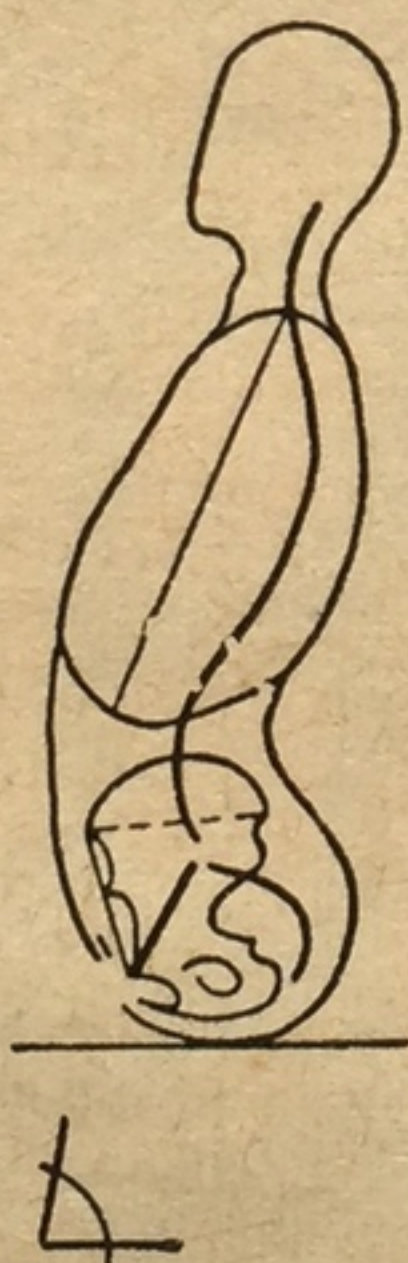
**Рис. 79.**  
Так называемая  
«сокольская  
поза». Колени  
вдавлены, пояс-  
ничный и шейный  
гиперлордоз, пле-  
чи напряжены



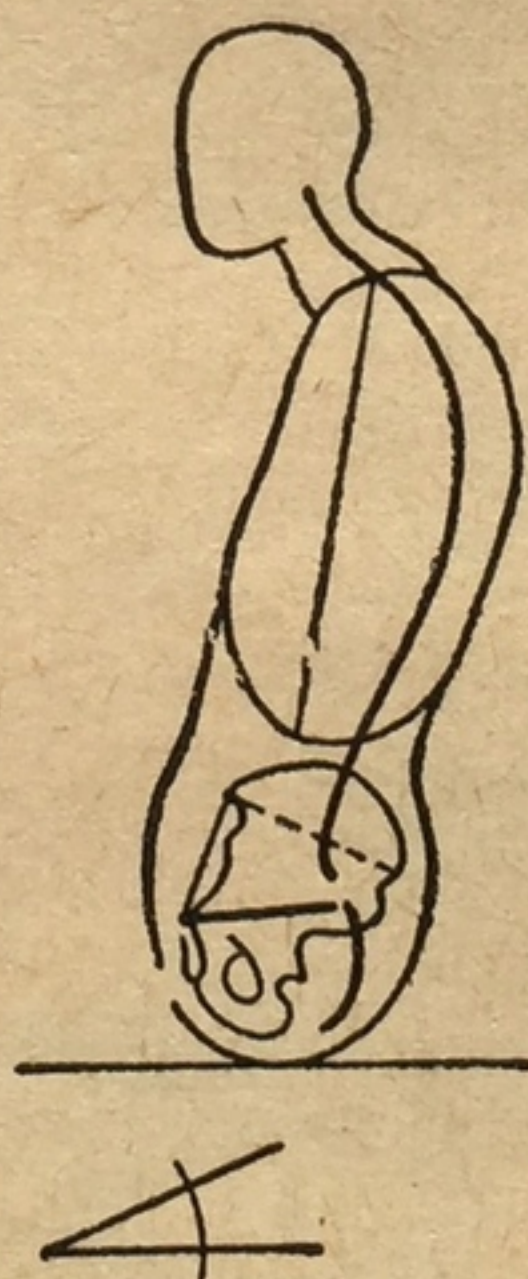
**Рис. 80.**  
Ось центра тяжести  
правильная, она про-  
ходит впереди, над  
подъемом ног, пояс-  
ничный лордоз нор-  
мальный, грудная  
клетка поднята вы-  
соко, плечи отведены  
назад и вниз, шея  
вытянута



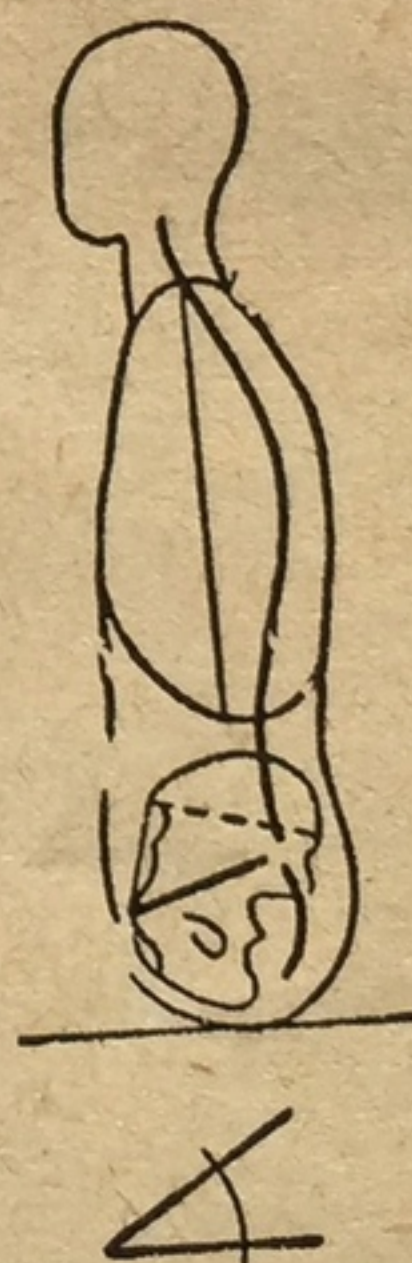
**Рис. 81.**  
Правильное  
положение по-  
звоночника



**Рис. 82.**  
Седлообразная  
спина



**Рис. 83.**  
Круглая спина



**Рис. 84.**  
Плоская спи-  
на



Рис. 85.  
Так  
не следует садиться



Рис. 86.  
Так  
надо садиться



Рис. 87.  
Вес тела перен  
сится неправи

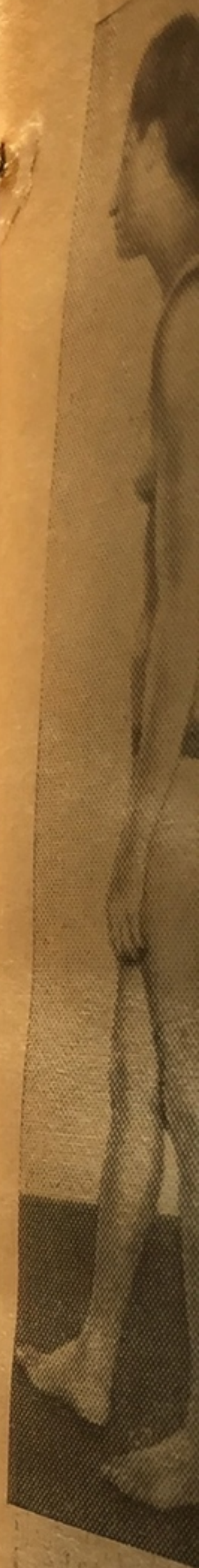






Рис. 87.  
Вес тела переносится неправильно



Рис. 88.  
Шаг. Фаза I

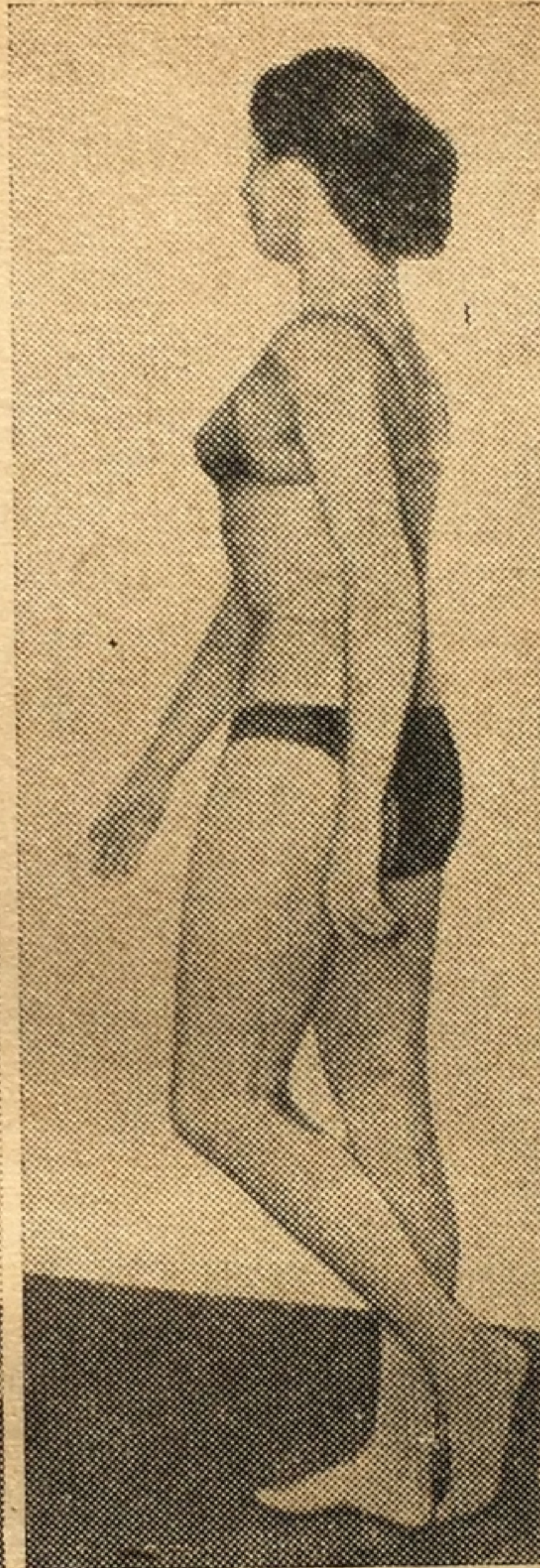


Рис. 89.  
Шаг. Фаза II



Рис. 90.  
Шаг. Фаза III



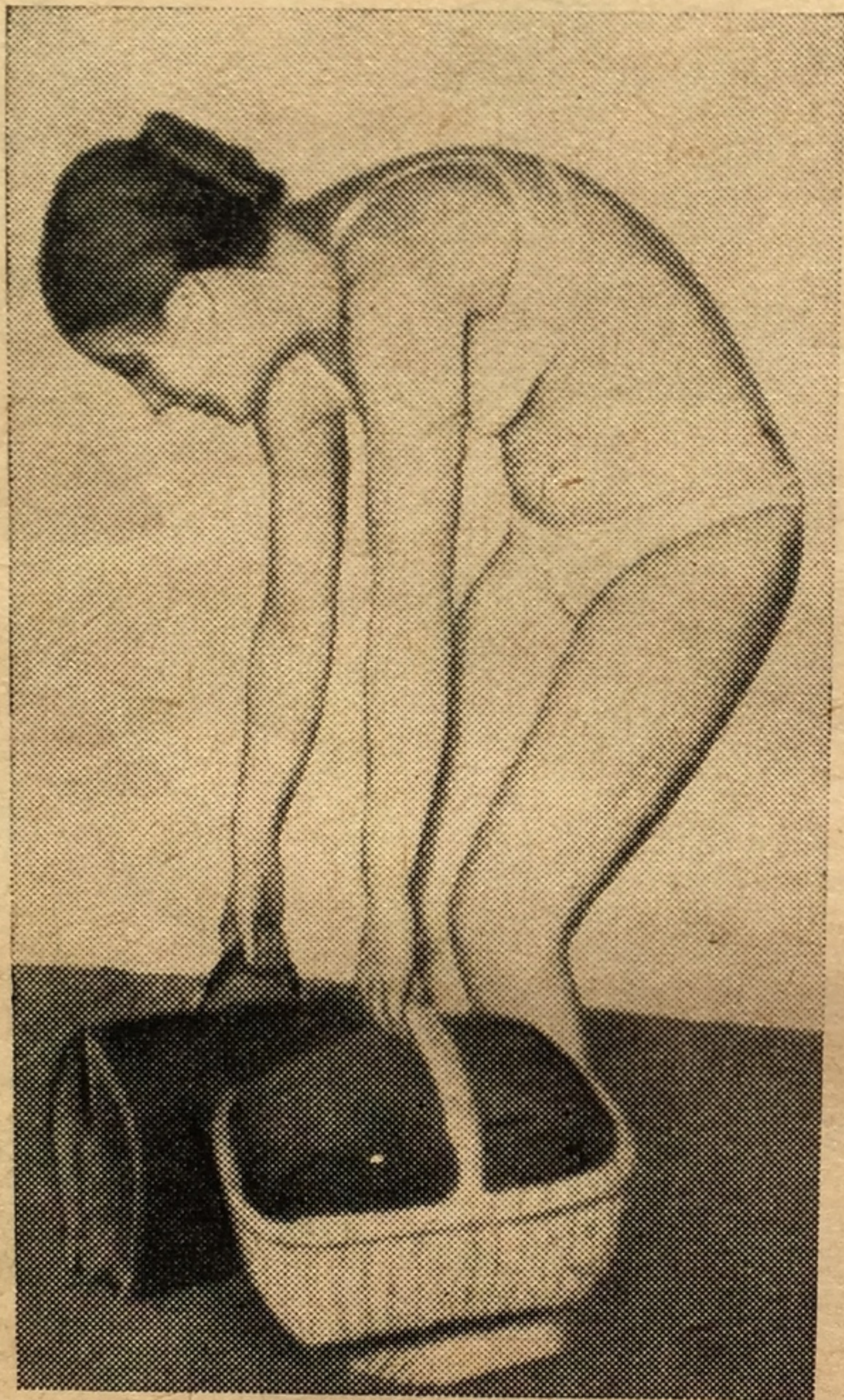


Рис. 91.  
Так не надо поднимать  
тяжести



Рис. 92.  
Вот как следует под-  
нимать тяжести



Рис. 93.  
Правильный поворот  
головы и верхней ча-  
сти туловища



Рис. 94.  
Неправильный пово-  
рот головы

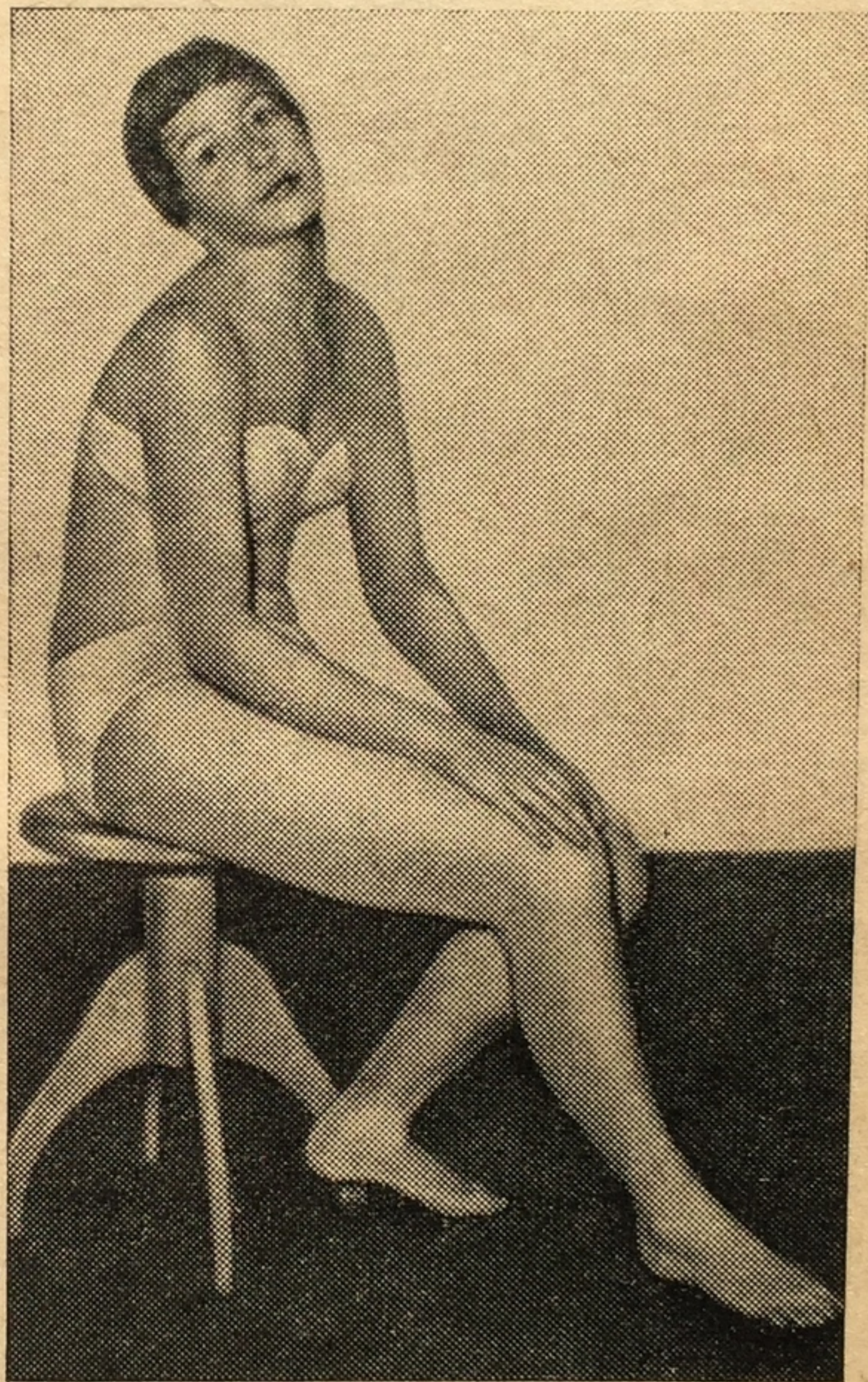






Рис. 95.  
Красивый торс во  
время бега. Бегун  
Нурми. Скульптура  
финского скульп-  
тора Алтоона



Рис. 96.  
Правильная поза при  
завязывании пояса (не-  
правильную позу см. на  
рис. 126)





Рис. 97.  
Греческая статуя.  
Натура владеет своим  
телом



Рис. 98.  
Декадентская статуя.  
Натура не владеет  
своим телом





**Рис. 99.**  
Морщинистый лоб и  
бороздки от носа к  
губам делают лицо  
некрасивым



**Рис. 100.**  
Спокойное лицо



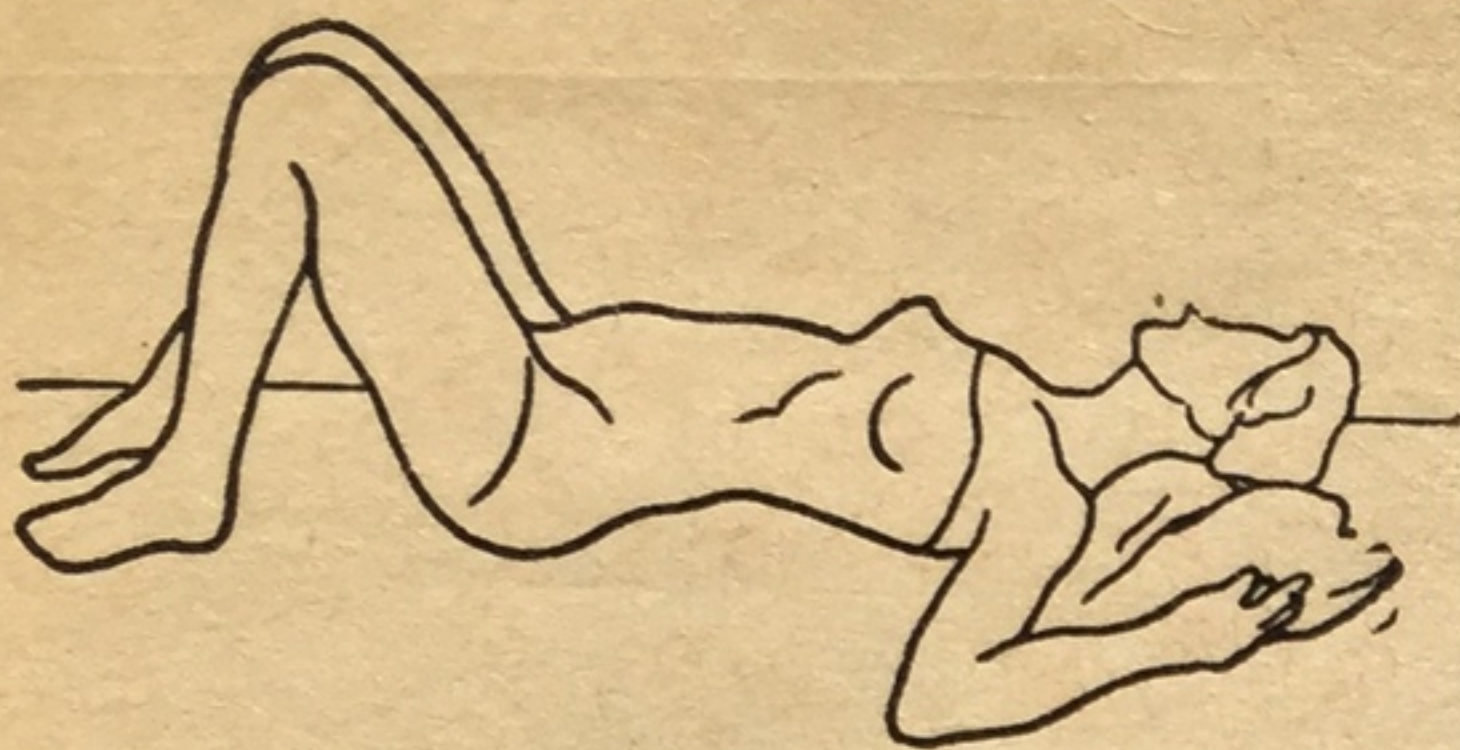


Рис. 101.  
Раскачивание  
таза лежа



Рис. 102.  
Раскачивание  
таза лежа



Рис. 103.  
Ходьба с наклоном  
(поднимание ноги с  
помощью «центральных» мышц)



Рис. 104.  
Ходьба с наклоном  
(перенесение тяжести  
тела на ногу, выстав-  
ленную вперед)



Рис. 105.  
Так надо нагибаться,  
чтобы поднять пред-  
мет



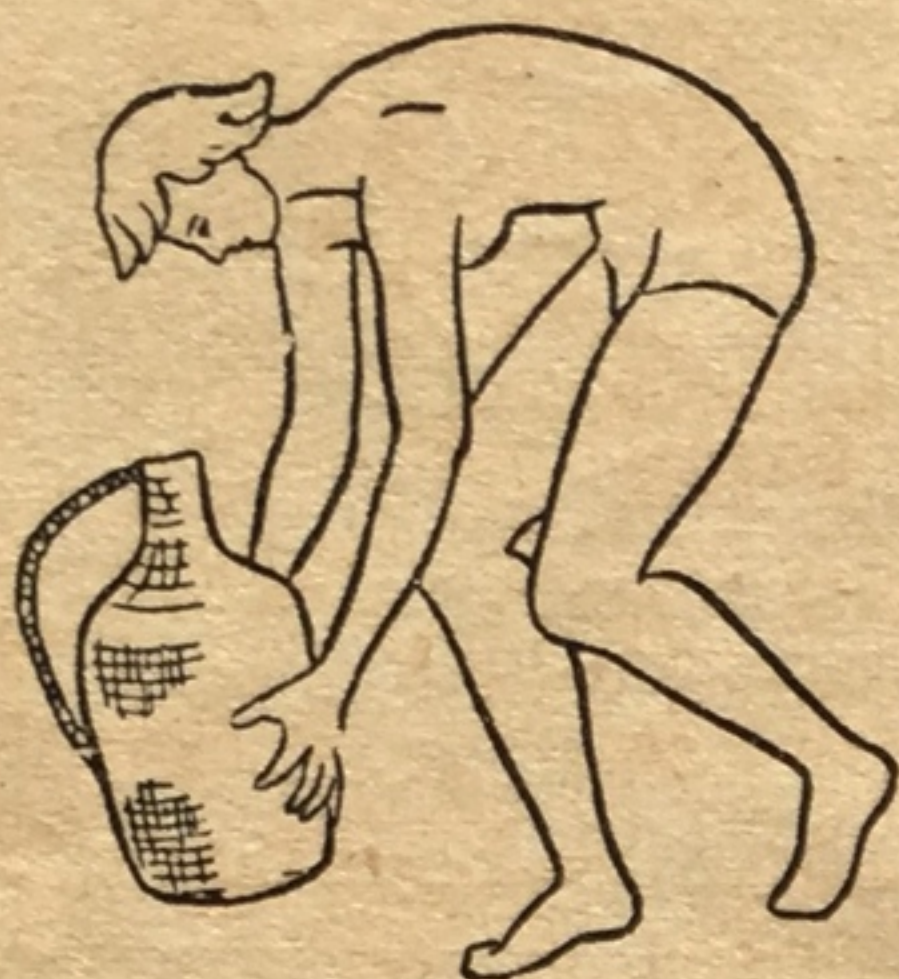


Рис. 106.  
Правильное поднима-  
ние предмета



Рис. 107.  
Так не нужно поднимать  
предмет. Неправильное рас-  
пределение тяжести тела  
(ноги не расставлены, пояс-  
ничный гиперлордоз, плечи  
подняты)



Рис. 108.  
Так правильно вы-  
нимать ребенка из  
коляски



Рис. 109.  
Так не следует выни-  
мать ребенка из  
коляски



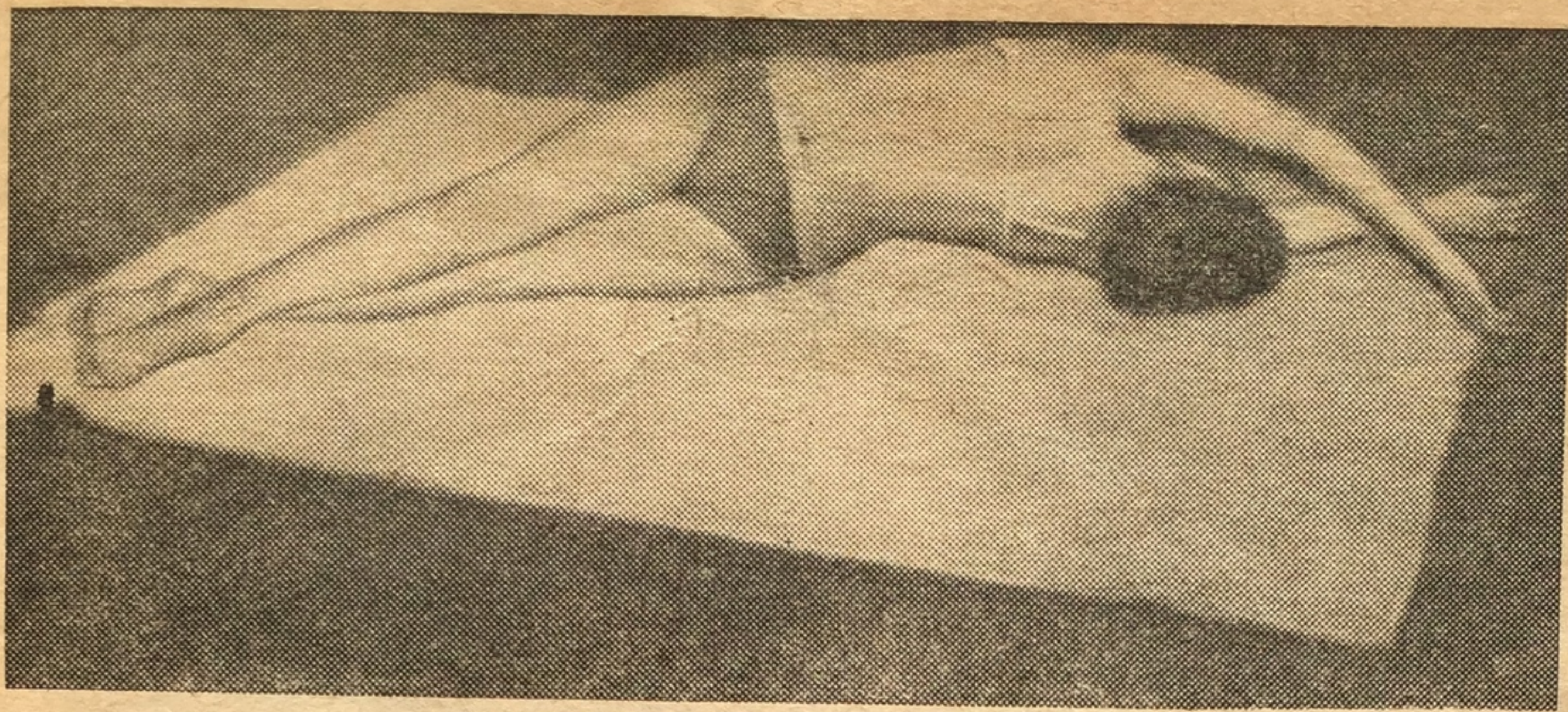


Рис. 110.  
Упражнение при пробуждении



Рис. 111.  
Глубокий наклон (правильный)



Рис. 112.  
При наклоне не надо горбиться



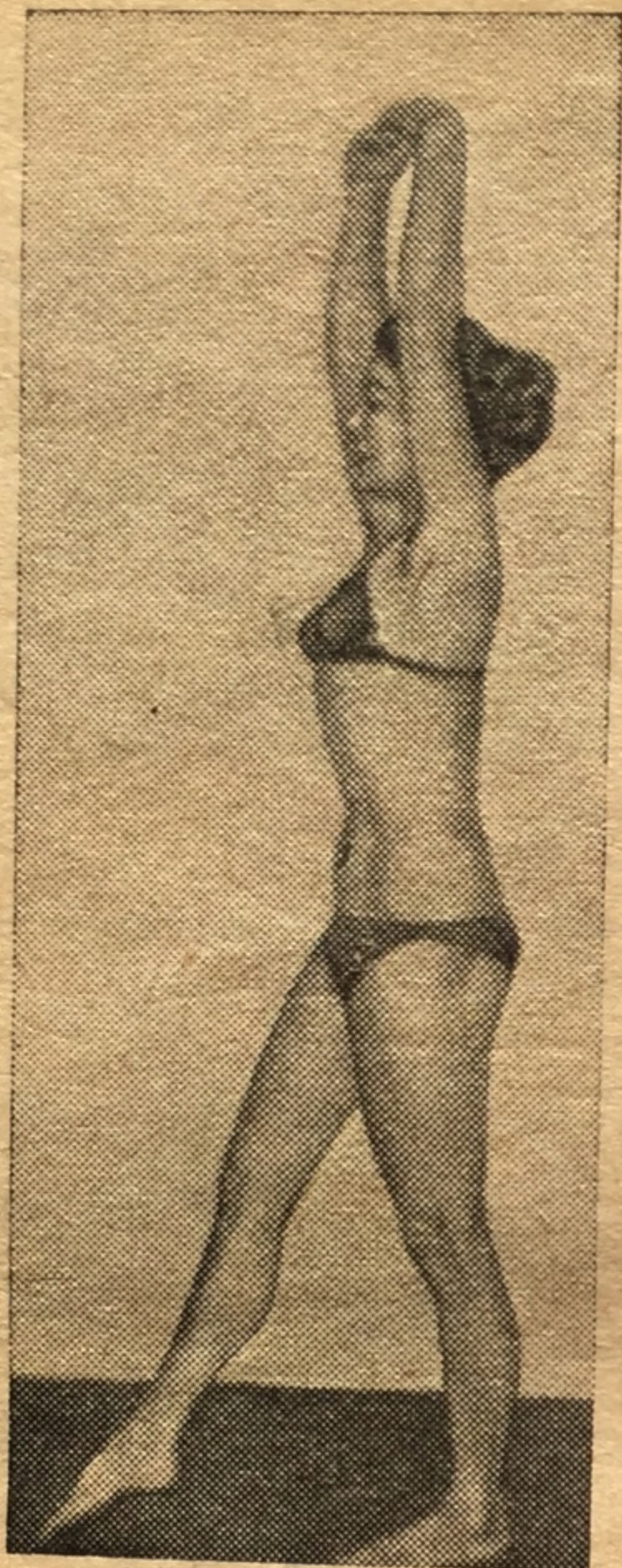


Рис. 113.  
Упражнение IV.  
Фаза а



Рис. 114.  
Упражнение IV.  
Фаза б





Рис. 115.  
Упражнение IV.  
Фаза в



Рис. 116.  
Упражнение IV.  
Неправильно





Рис. 117.  
Упражнение V.  
Правильно

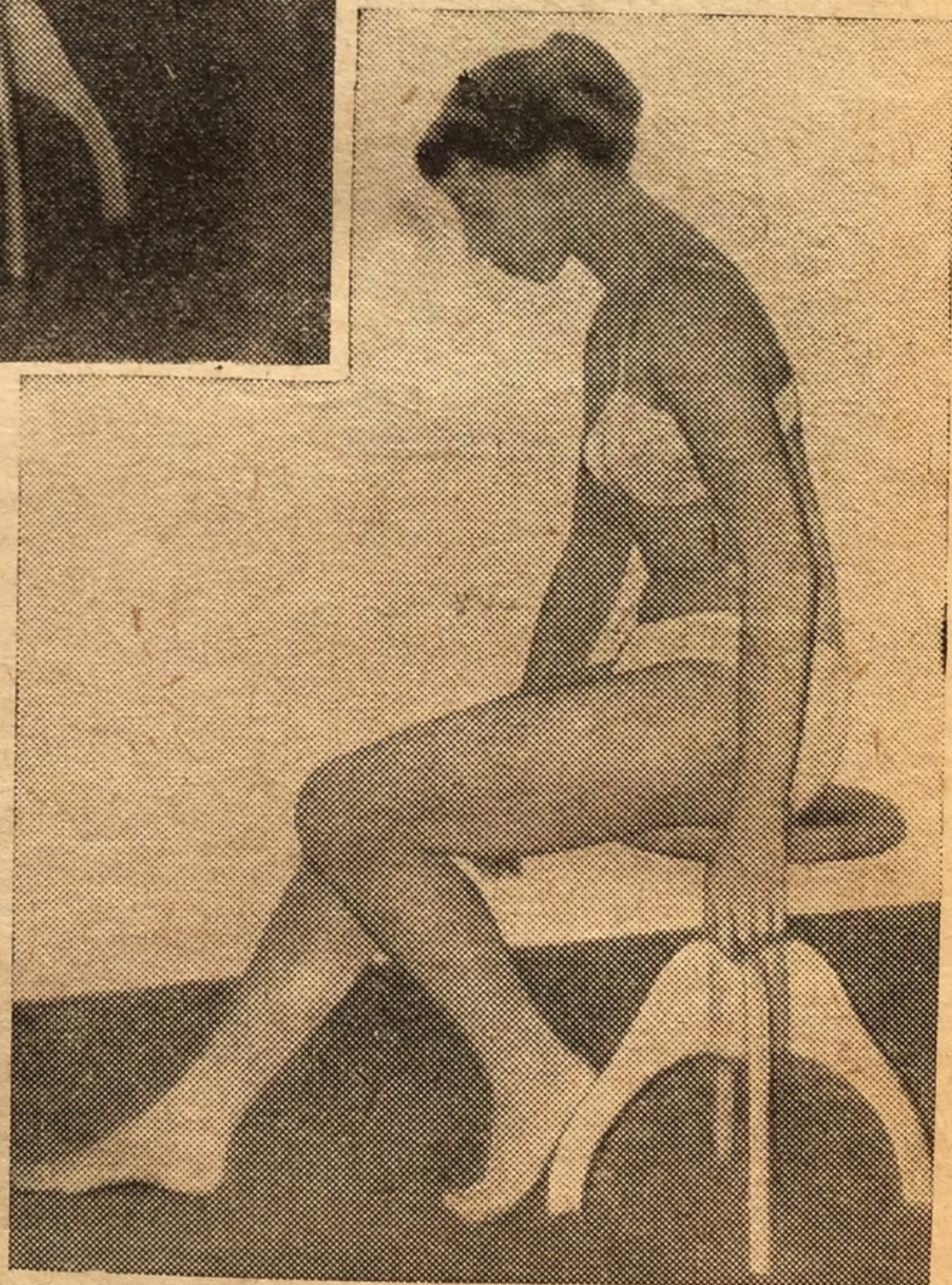


Рис. 118.  
Упражнение V.  
Правильно





Рис. 119.  
Упражнение VI.  
Правильно



Рис. 120.  
Упражнение VI.  
Неправильно



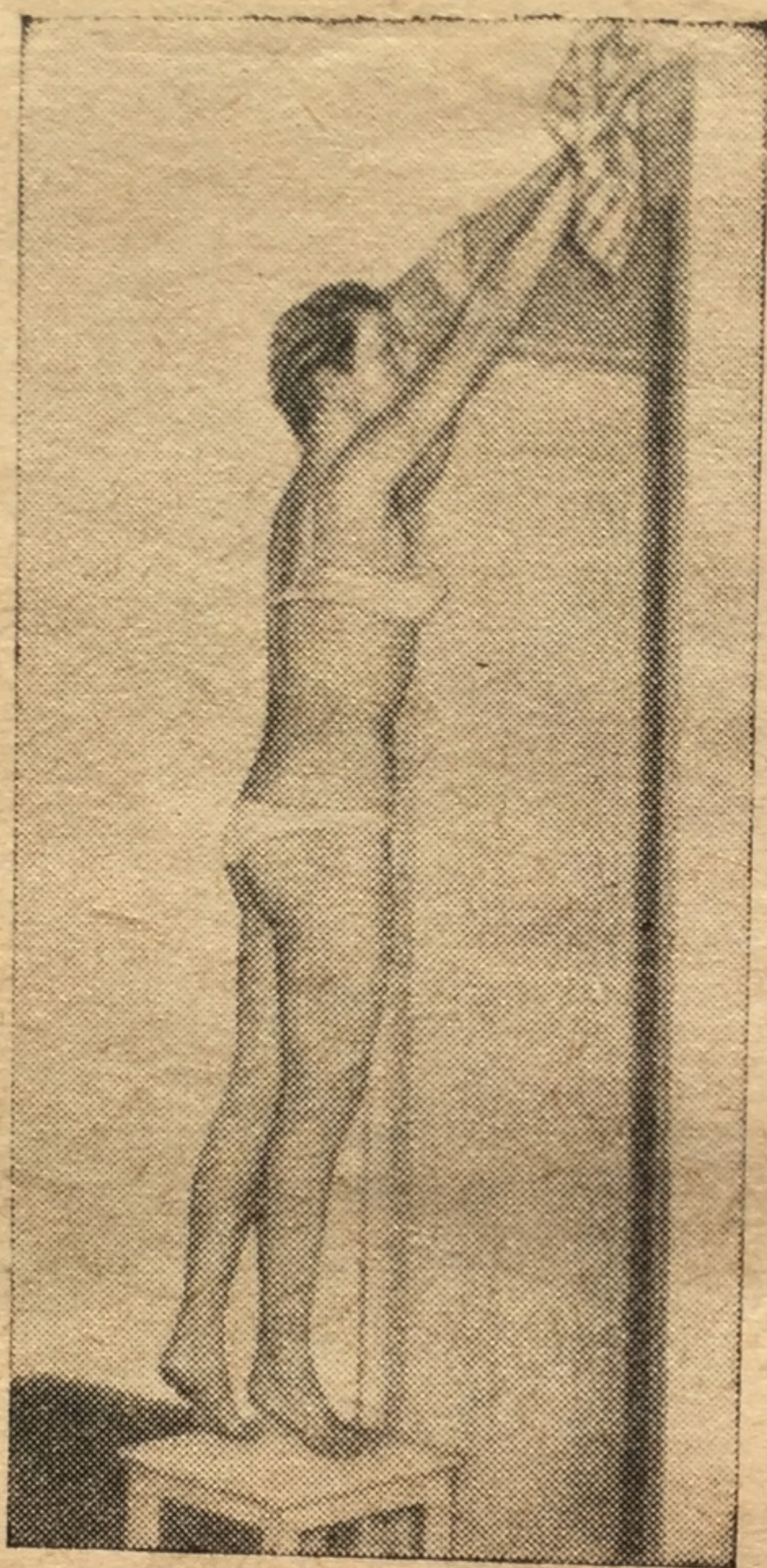


Рис. 121.  
Упражнение VII.  
Правильно

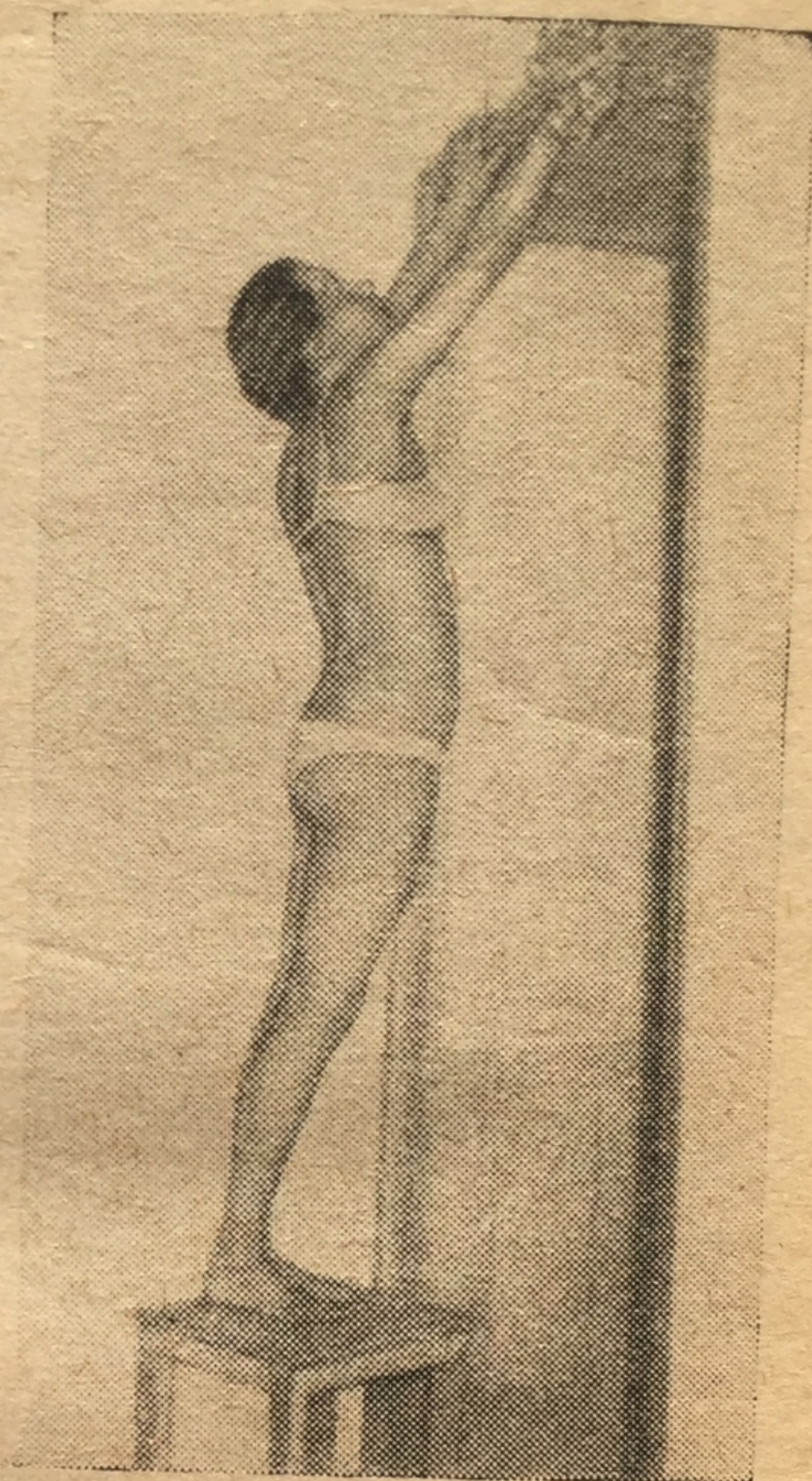


Рис. 122.  
Упражнение VII.  
Неправильно



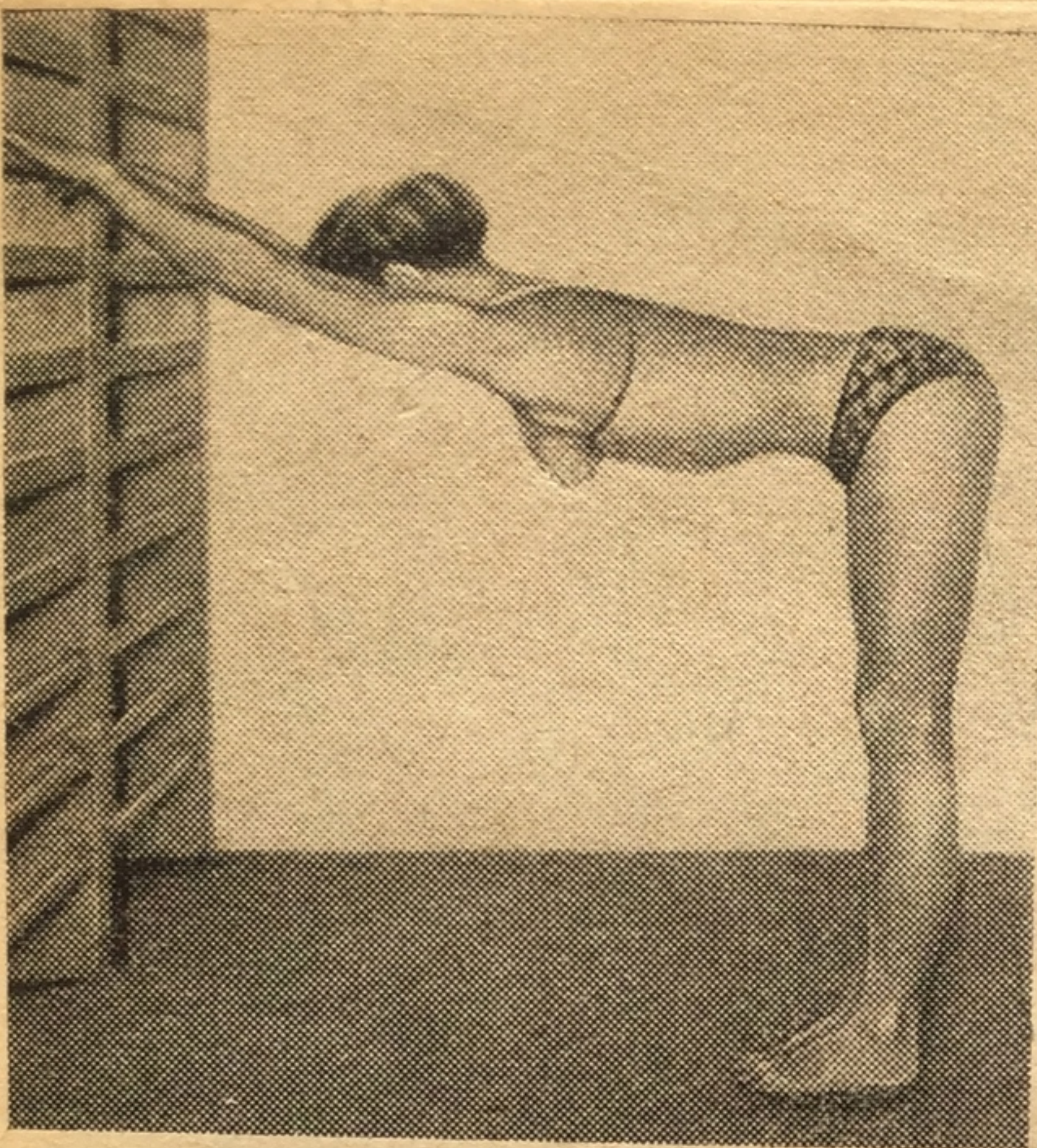


Рис. 123.

Упражнение IX.  
Ровный наклон.  
Положение туловища, шеи, лопаток, рук и ног правильное

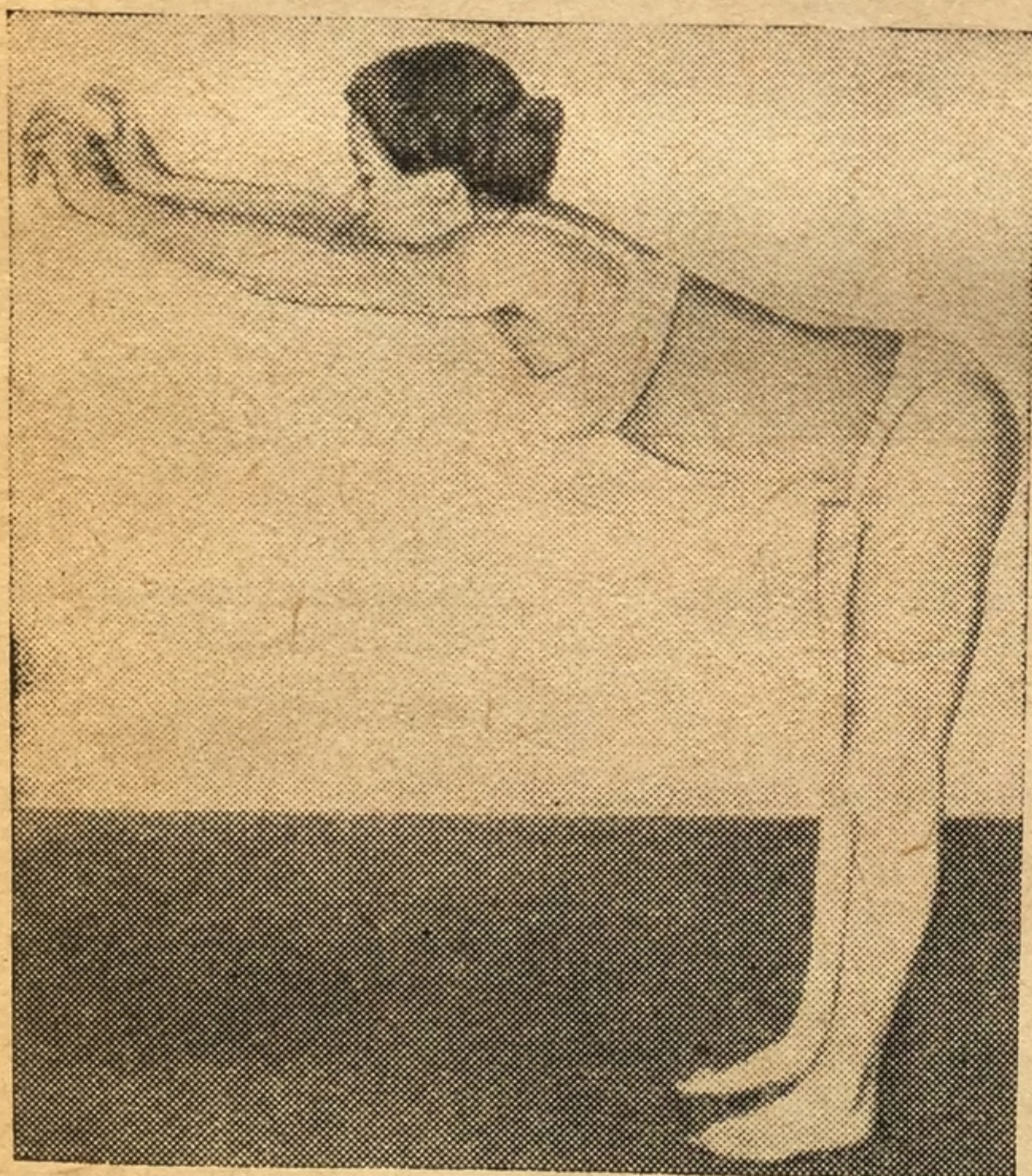


Рис. 124.  
Упражнение IX. Ровный наклон. Поясница прогнута, и плечи выпячены. Неправильно



Рис. 125.  
Упражнение IX. Ровный наклон. Поясница согнута, и туловище не вытянуто. Неправильно





Рис. 126.  
Неправильная поза при  
завязывании пояса сза-  
ди. Отсутствует управ-  
ление тазом. Правиль-  
ная поза—на рис. 96



Рис. 127.  
Правильное завязыва-  
ние тесемки впереди



Рис. 128.  
Неправильное завязы-  
вание тесемки справа

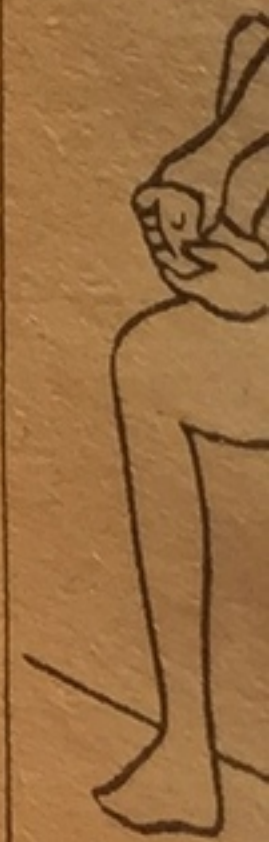


Рис.  
Мас-  
сту





Рис. 129.  
Кружение  
стопы (I)



Рис. 130.  
Кружение  
стопы (II)

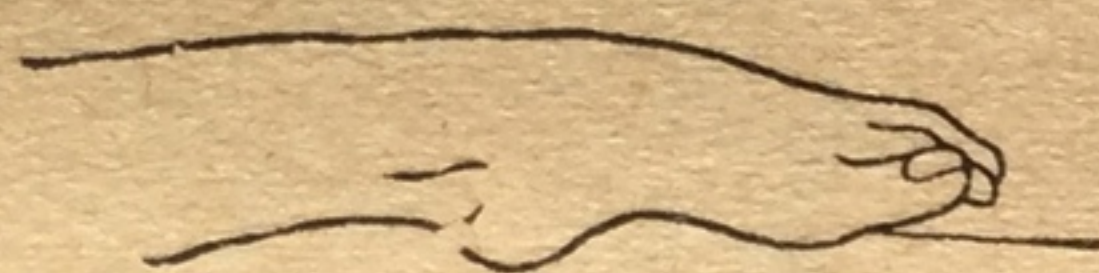


Рис. 131.  
Кружение  
стопы (III)



Рис. 132.  
Массаж свода  
ступни



Рис. 133.  
Деталь  
массажа свода  
ступни



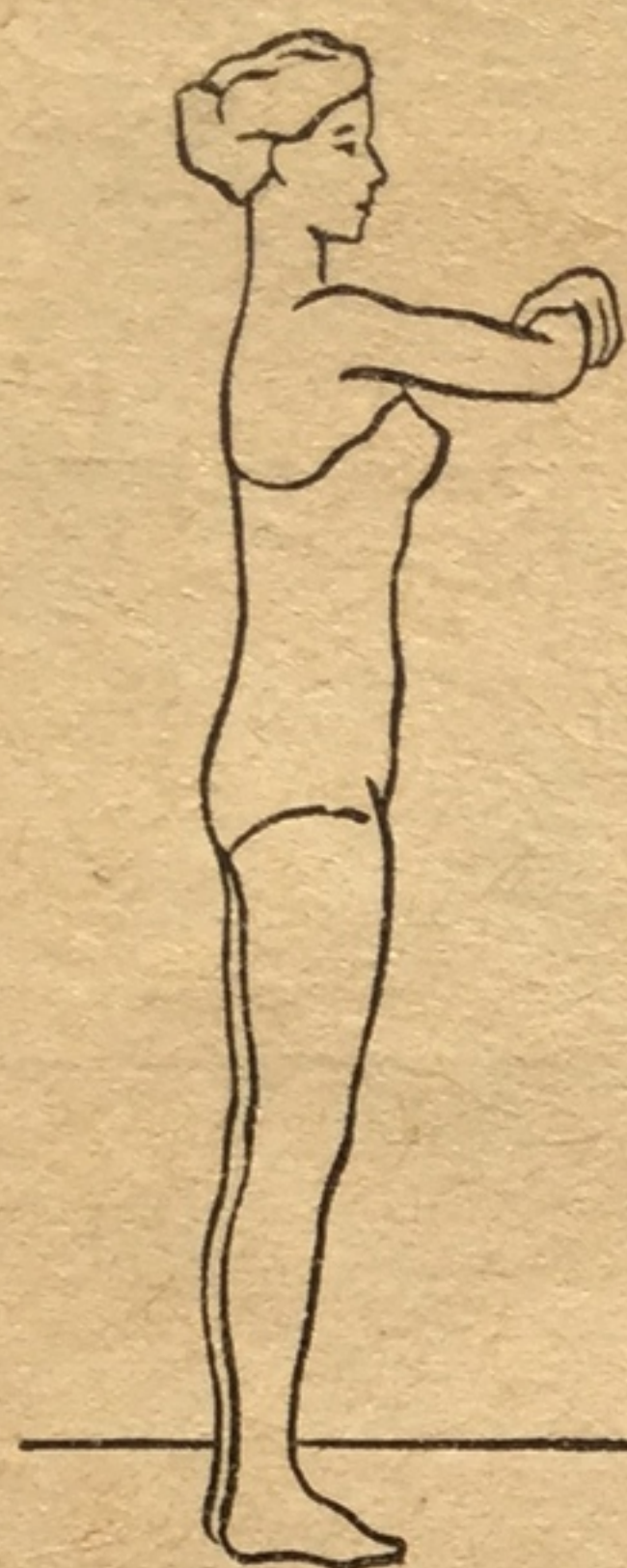


Рис. 134.  
Колебание та-  
за стоя (I)

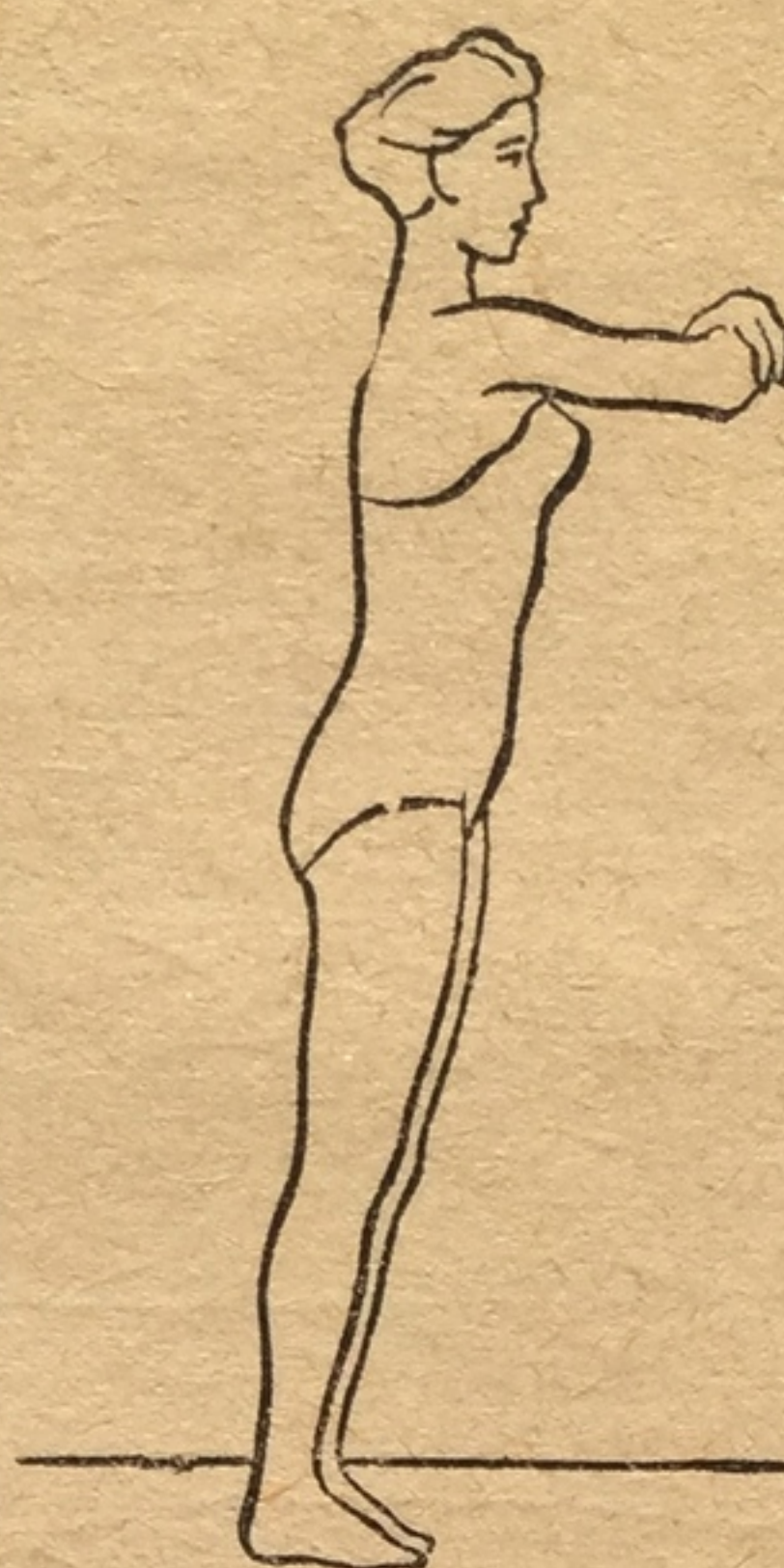


Рис. 135.  
Колебание та-  
за стоя (II)

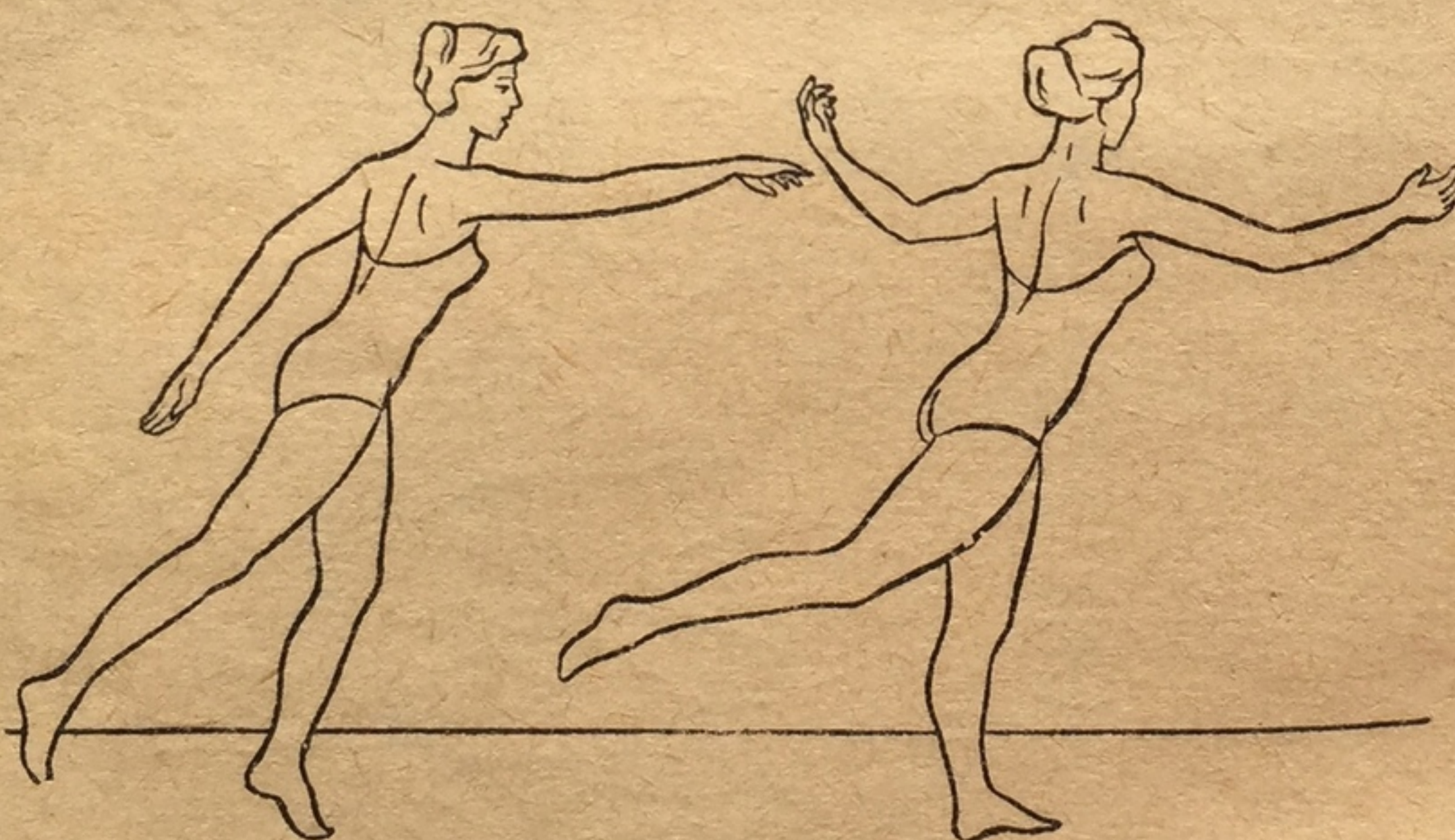


Рис. 136.  
Правильный раз-  
мах всем тулови-  
щем (нога начина-  
ет раскачиваться)

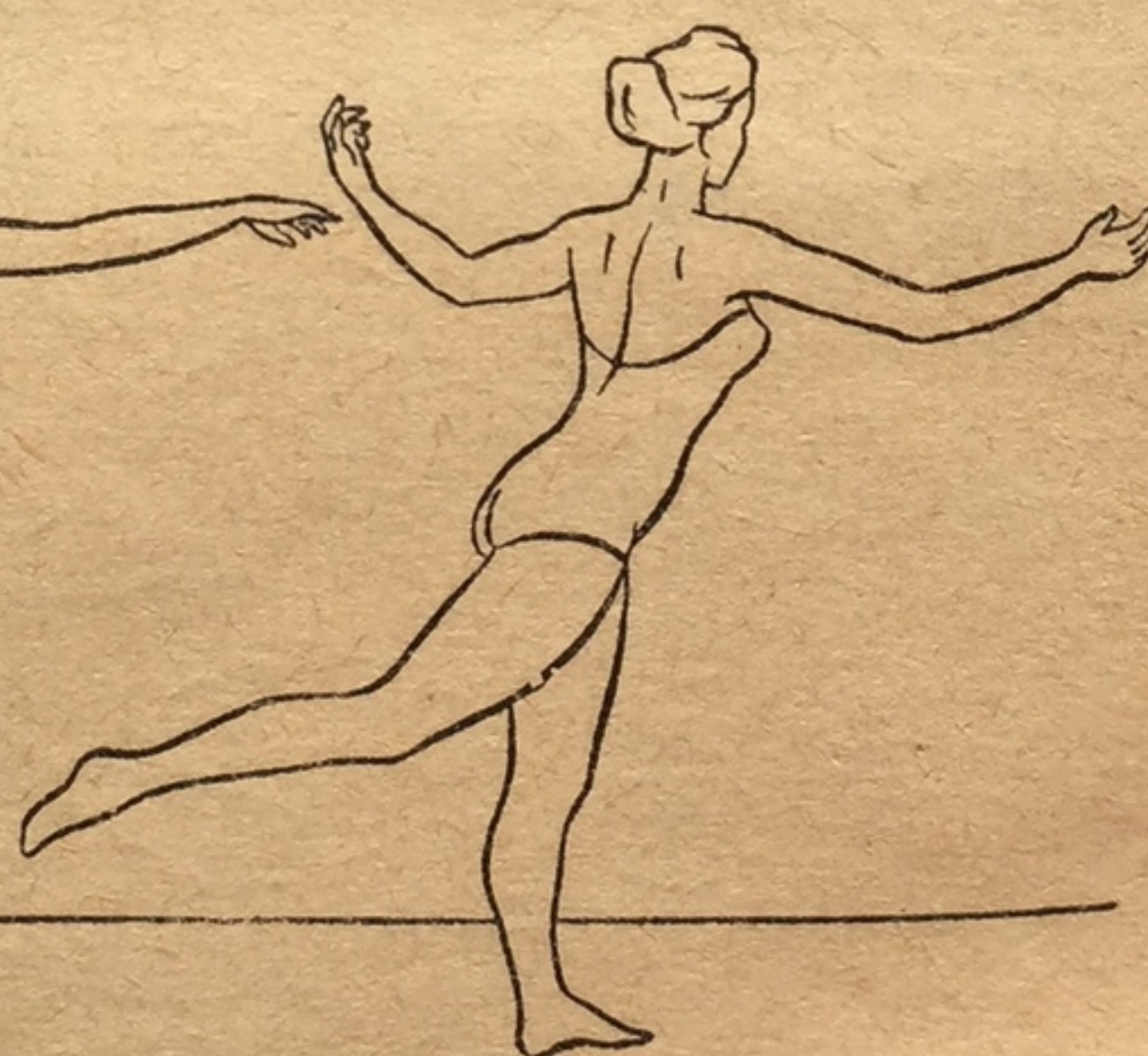


Рис. 137.  
Неправильный  
размах



Рис. 138.  
Правильно  
поставленные  
торс и все тело





Рис. 139.  
Так неправильно поднимать-  
ся со стула



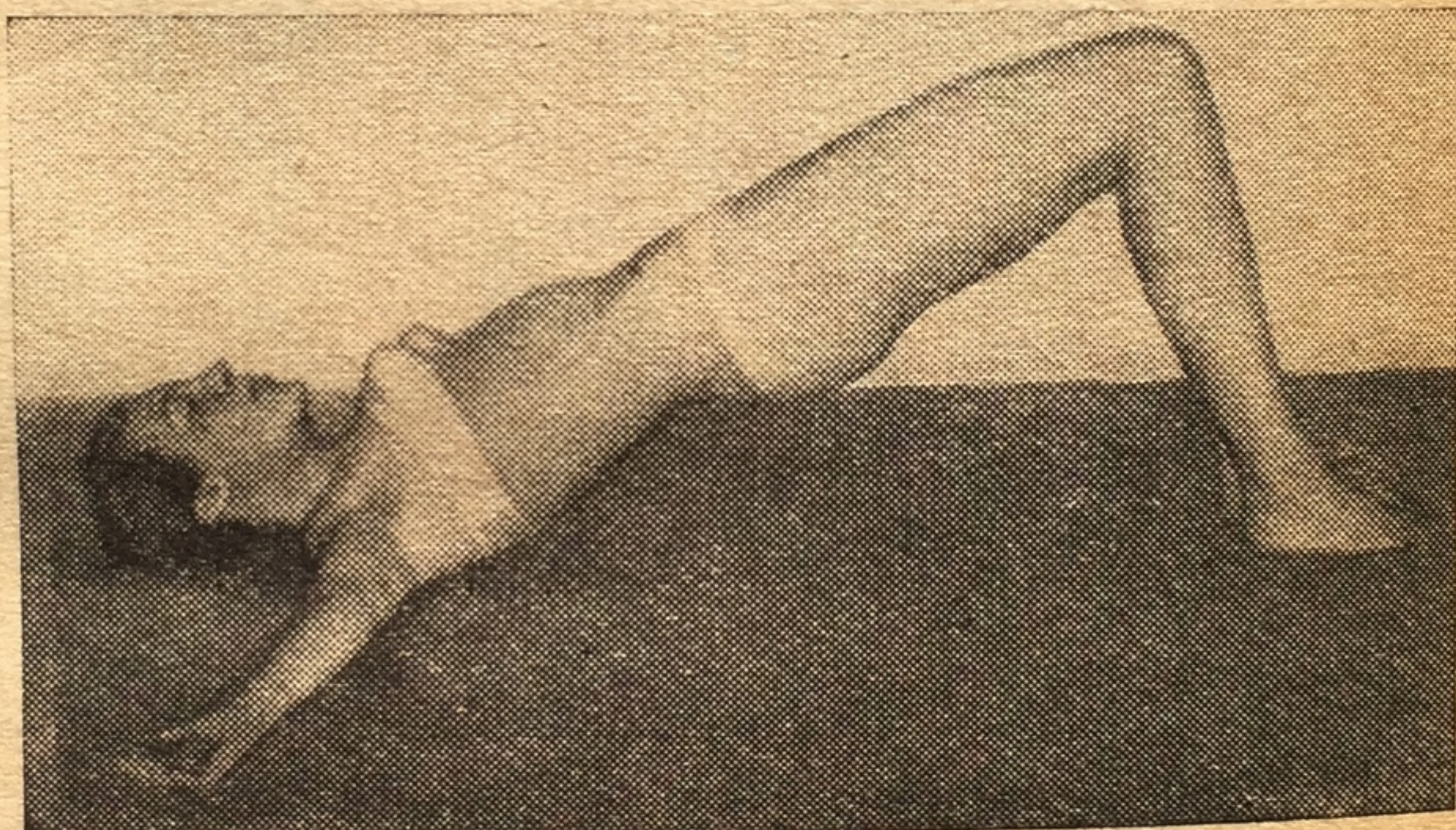
Рис. 140.  
Так правильно подниматься  
со стула



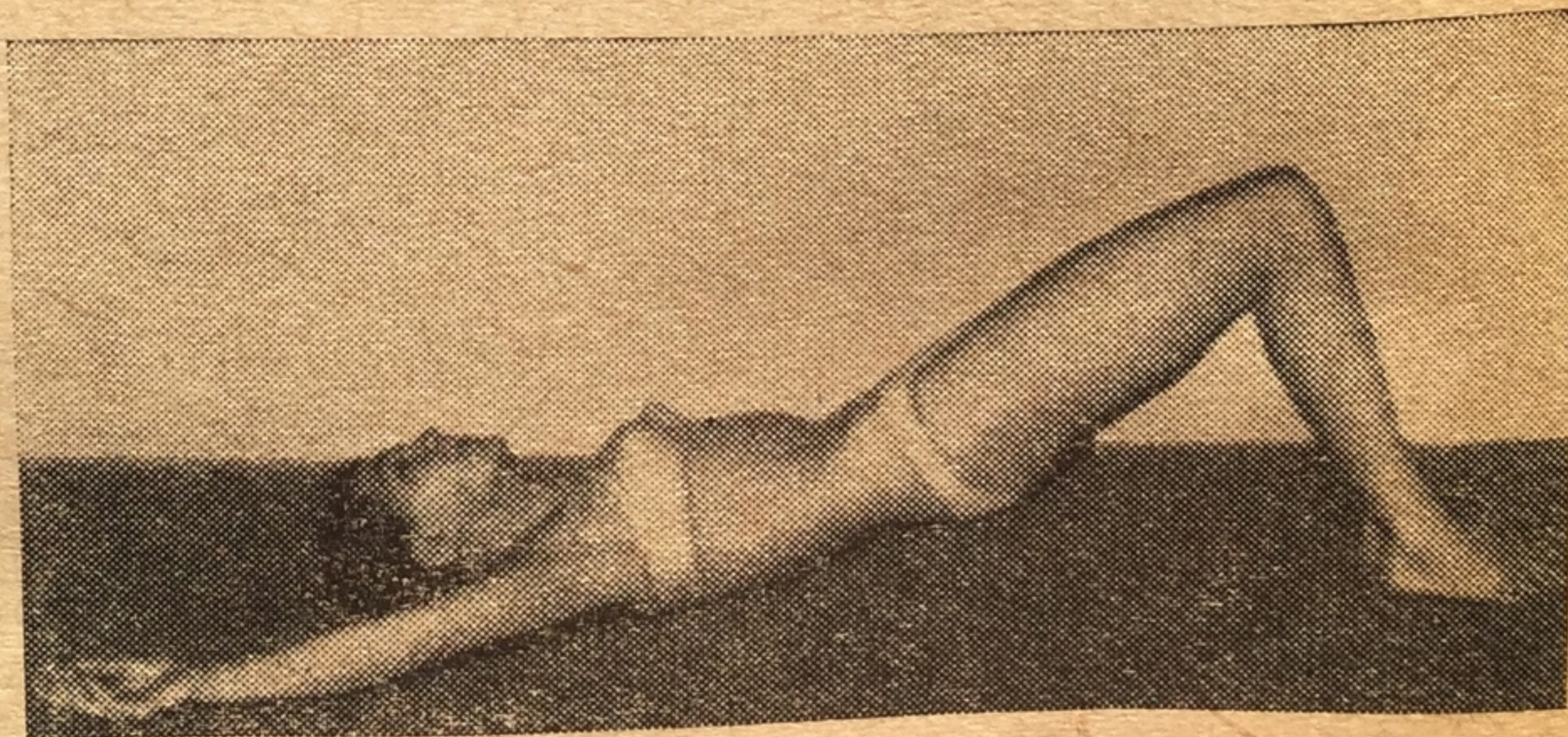
**Рис. 141.**  
Поднимание  
поясничных  
позвонков над  
подстилкой  
(I упр.)



**Рис. 142.**  
Поднимание  
позвочника  
до лопаток  
(II упр.)



**Рис. 143.**  
Возвращение  
к исходному  
положению.  
Грудные  
позвонки  
уже прижаты  
к подстилке  
(II упр.)





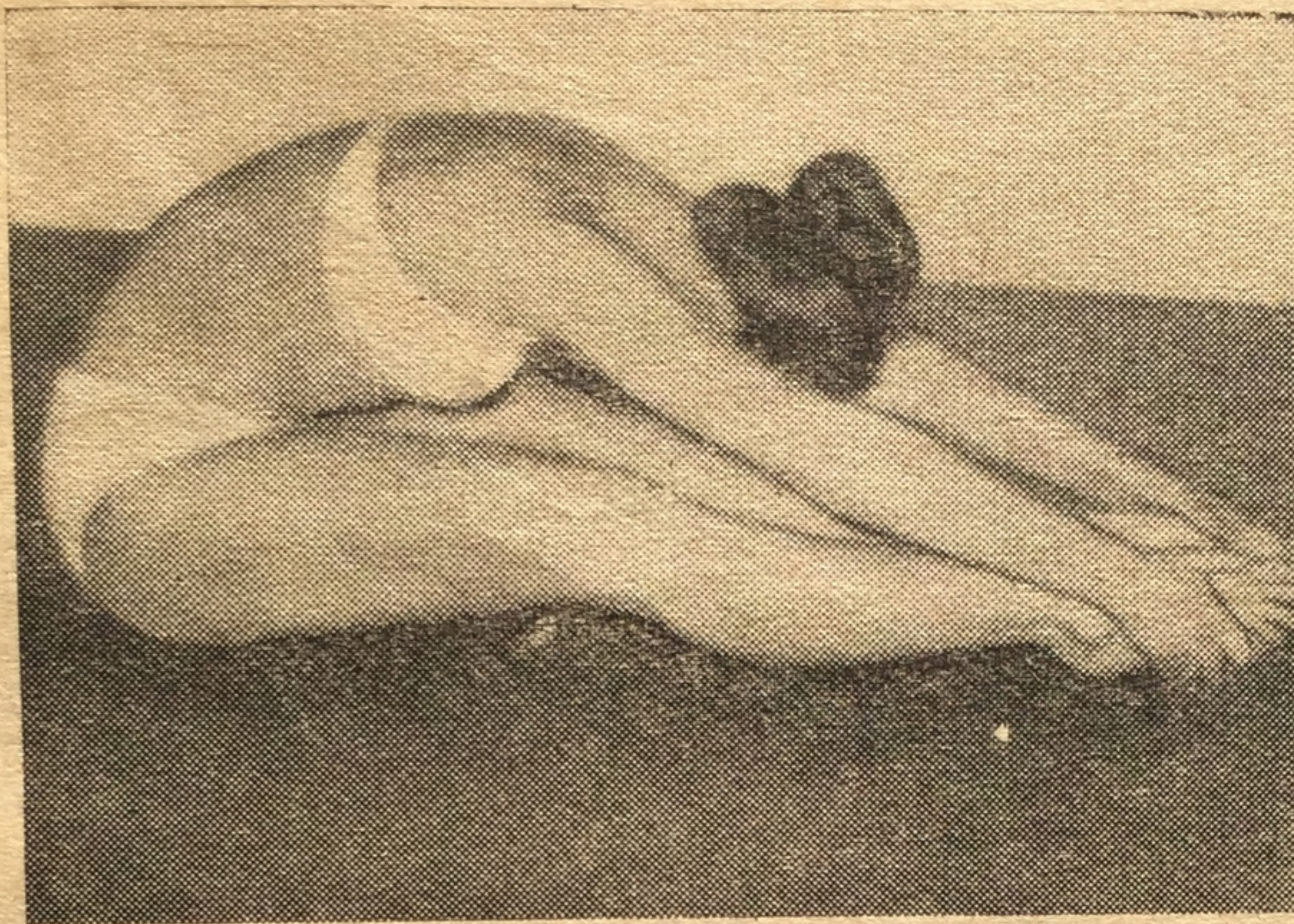
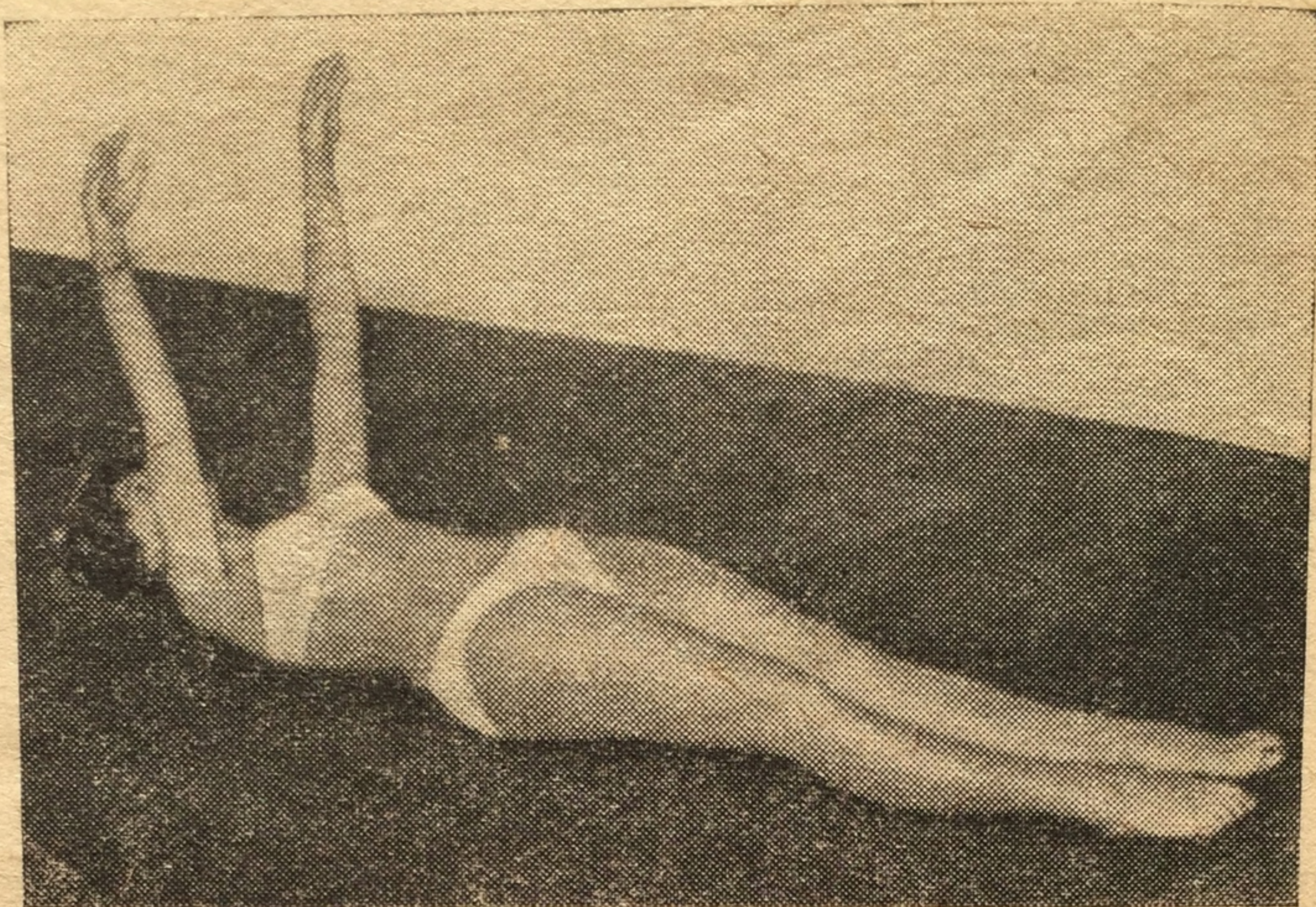


Рис. 144.  
Туловище вытянуто. Плечи и шея не вытя-  
нуты (III упр.). Правильно



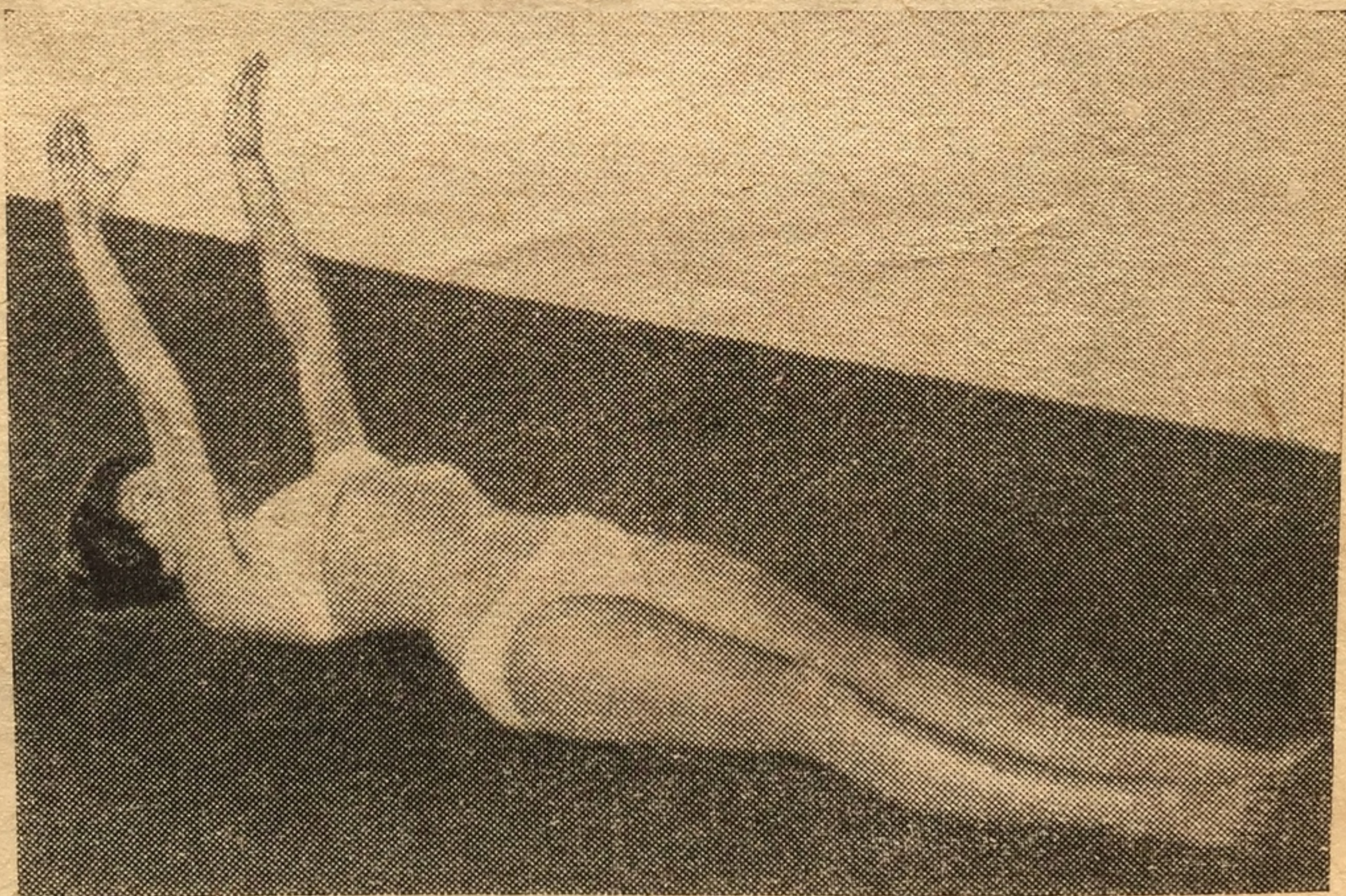
Рис. 145.  
Туловище не вытянуто. Плечи вытянуты  
(III упр.). Неправильно





**Рис. 146.**

Поднимите руки, затем опустите их—выдох, ребра плоские и туловище вытянуто (правильно) (V упр.)



**Рис. 147.**

Руки вытянуты вперед и подняты. Туловище не вытянуто, ребра выступают (неправильно) (V упр.)





**Рис. 148.**  
Вид торса сбоку при упоре  
ладоней на бедра (XI упр.)



**Рис. 149.**  
Вид торса сбоку при упоре  
ладоней в грудной части  
(XI упр.)





Рис. 150.  
Положение всего торса  
(XI упр.)

Рис. 151.  
Неправильный отдых  
сидя (поясничный ги-  
перлордоз, вытянутые  
плечи)







**Рис. 152.**  
Колебание таза  
сидя



**Рис. 153.**  
Колебание таза  
сидя



**Рис. 154.**  
Упражнение для  
дна таза



**Рис. 155.**  
Упражнение для  
дна таза



**Рис. 156.**  
Раскачивание туловища для  
тренированного тела (пояс-  
ничная часть позвоночника  
выпрямлена)



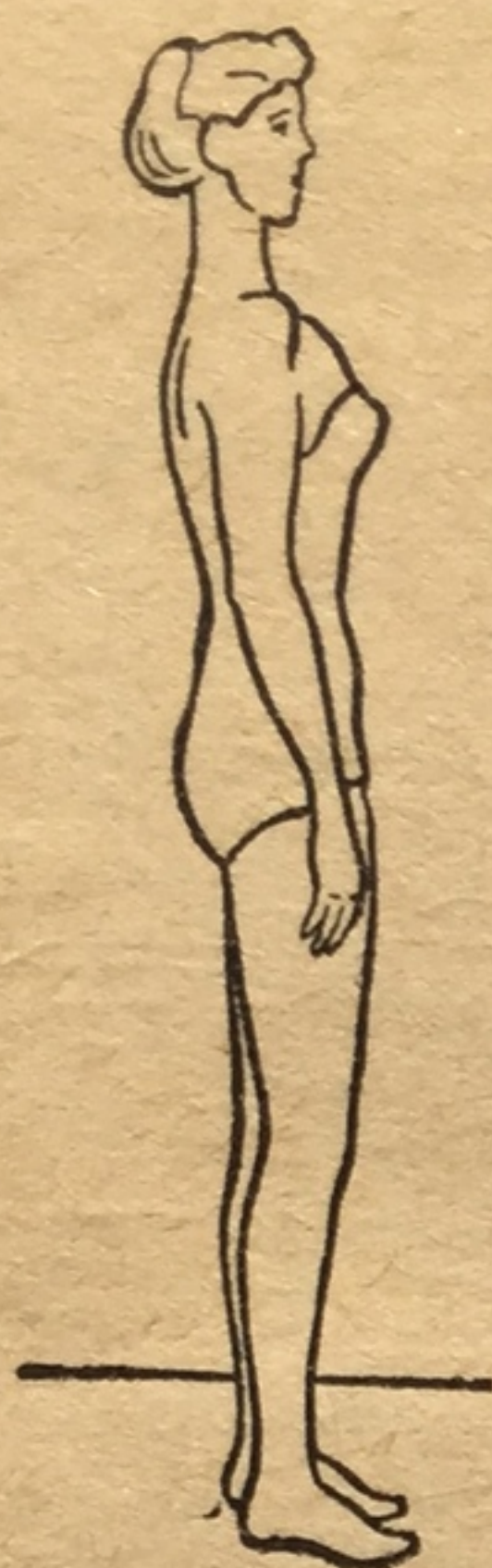


Рис. 157.  
Правильная позиция перед приседанием



Рис. 158.  
Неправильная позиция перед приседанием (наклон вперед)



Рис. 159.  
Движение а

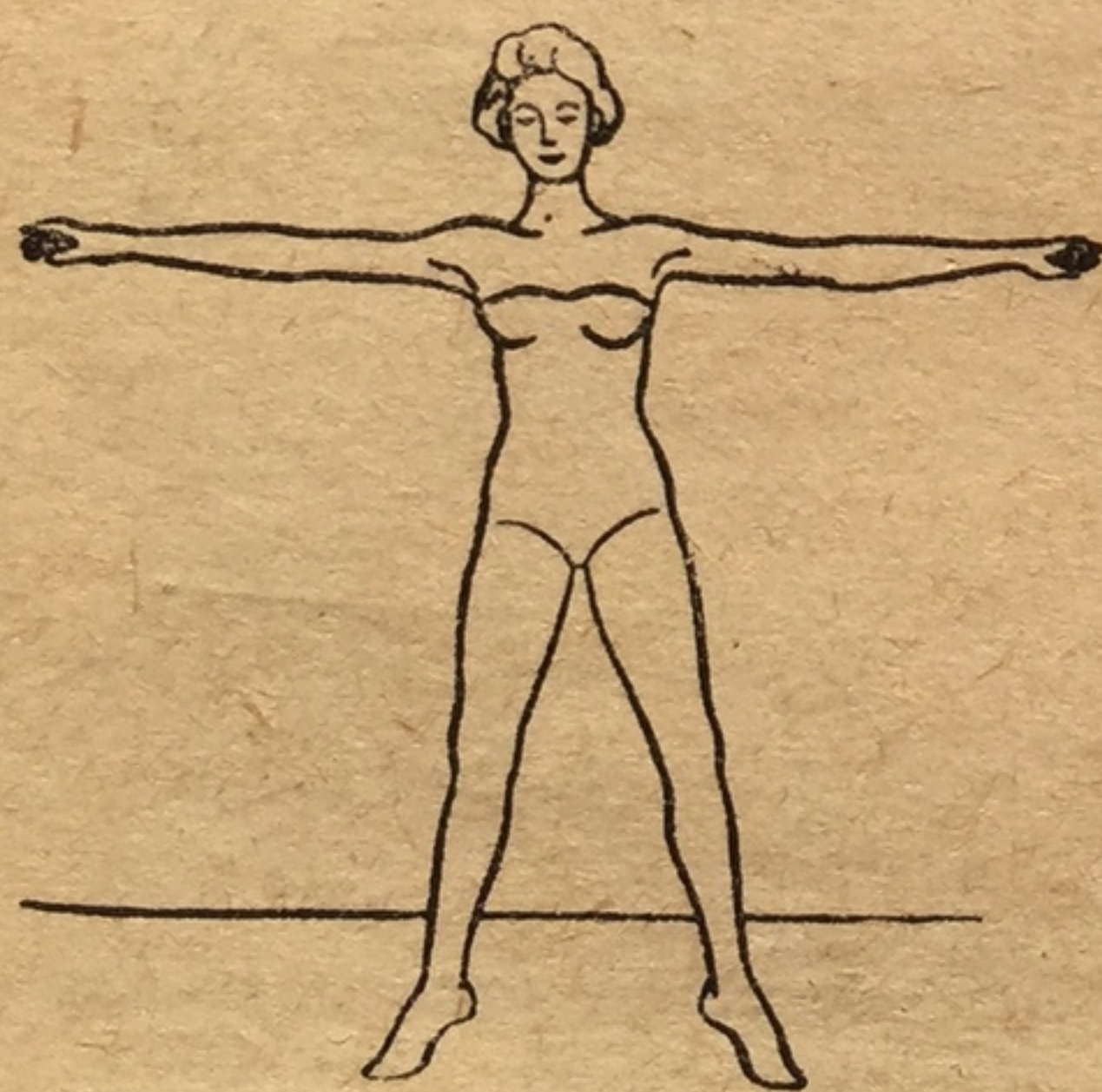


Рис. 160.  
Движение б



Рис. 161.  
Правильное отклонение в верхней грудной части позвоночника (вид с боку)



Рис. 162.  
Правильное отклонение в верхней грудной части позвоночника (вид сзади)



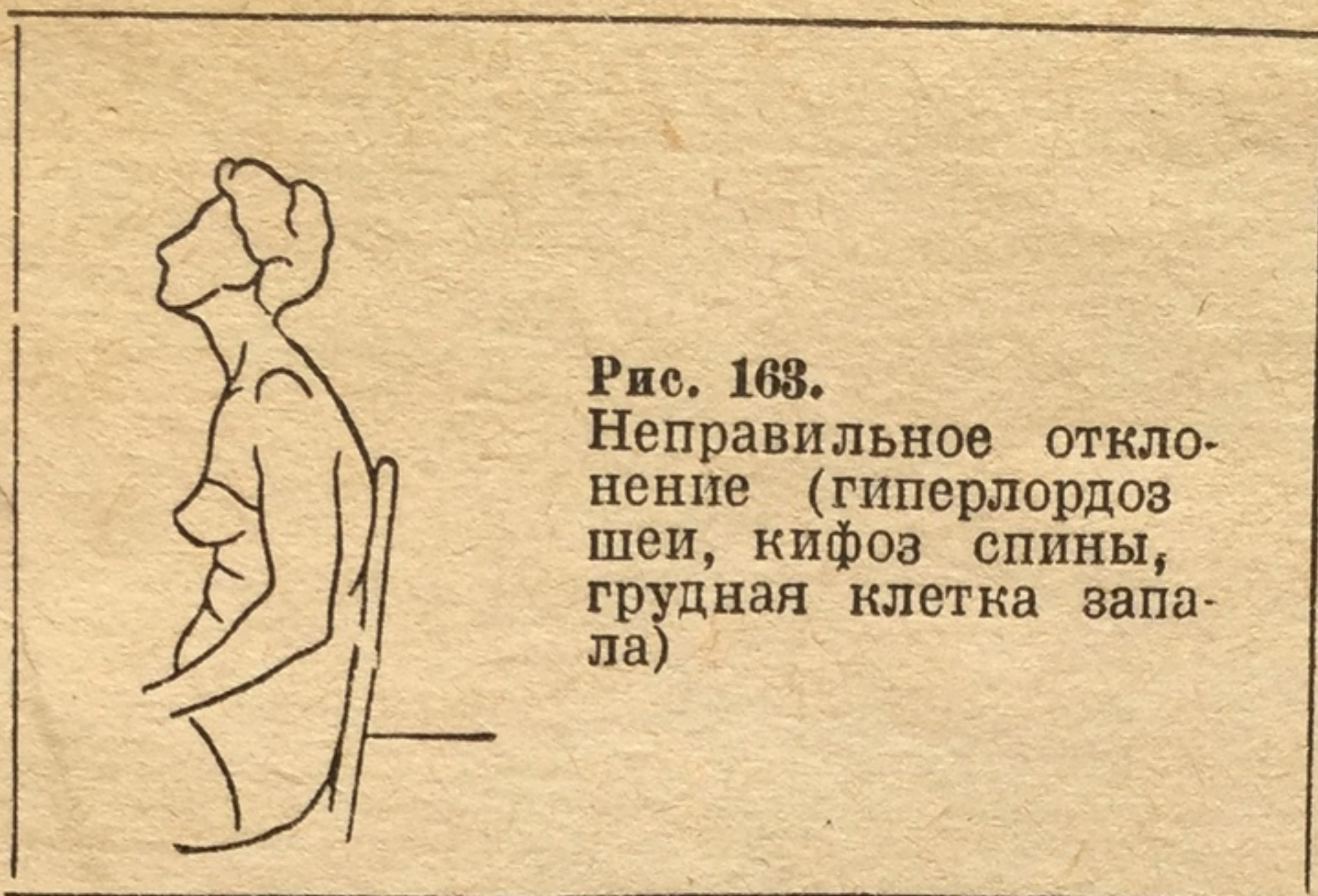


Рис. 164.  
Упражнение II. Пра-  
вильное размахивание  
руками. Туловище  
вытянуто вплоть до  
головы





Рис. 165.  
II домашнее упраж-  
нение. Опускание  
рук, сгибание туло-  
вища (правильно)



Рис. 166.  
II домашнее упраж-  
нение. Неправильное  
движение руками, ту-  
ловище не принимает  
в них участия

Рис. 167.  
III дом.  
нение.  
ся «цен  
мышцам





Рис. 167.  
III домашнее упраж-  
нение. Таз управляет-  
ся «центральными»  
мышцами (правильно)



Рис. 168.  
III домашнее  
упражнение.  
Туловище наклонено,  
и таз выпячен  
(неправильно)

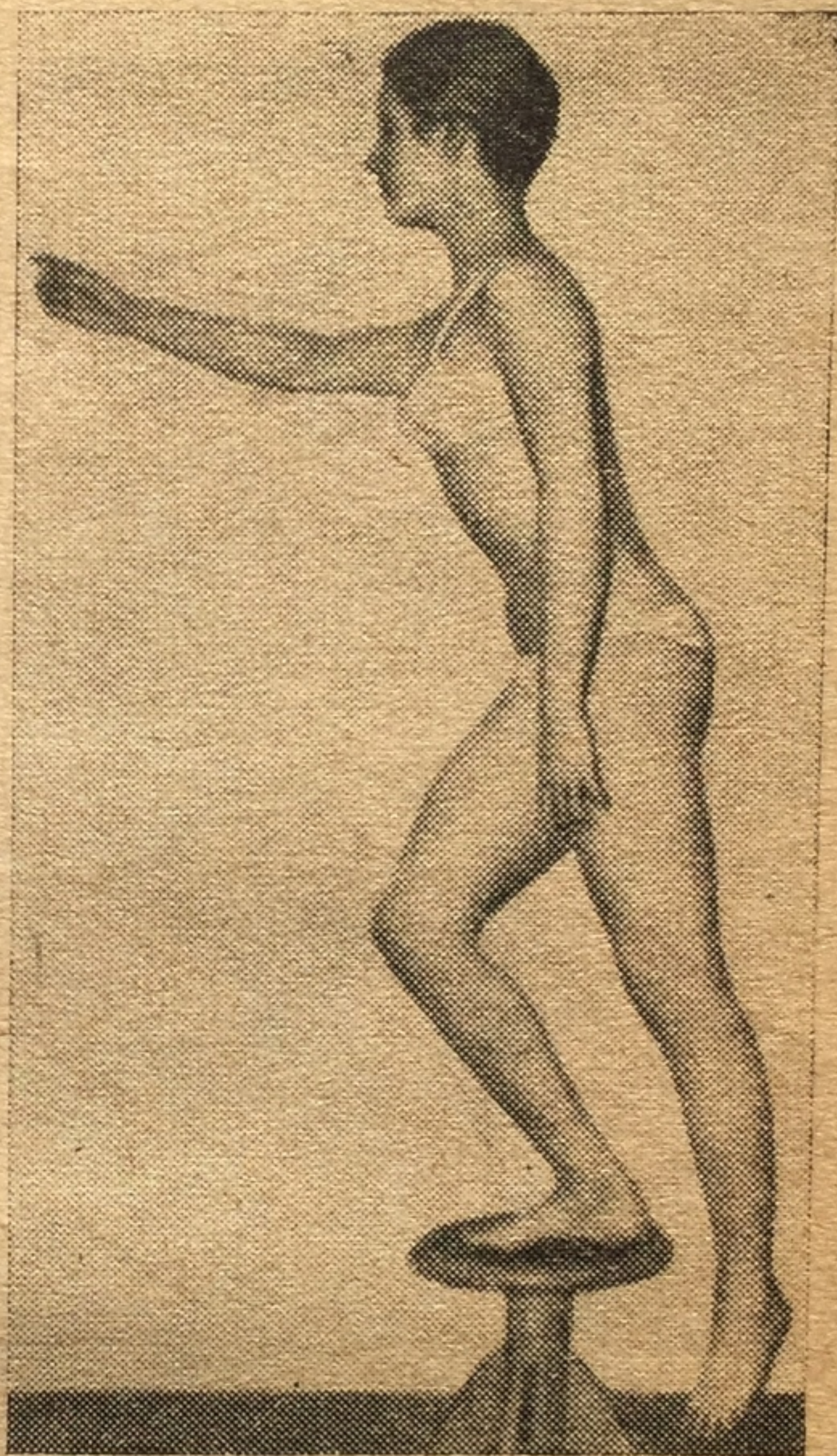


Рис. 169.  
IV домашнее  
упражнение.  
Правильное вставание  
на стул с участием  
туловища, шеи и ног





**Рис. 170.**  
IV домашнее  
упражнение. Таз не  
подтянут, подбородок  
выдвинут вперед  
(неправильно)



**Рис. 171.**  
IV домашнее  
упражнение.  
Женщина хорошо  
владеет тазом,  
ягодицами и всем  
туловищем



**Рис. 172.**  
IV домашнее  
упражнение. Плохое  
владение тазом.  
Левый бок опущен  
(неправильно)



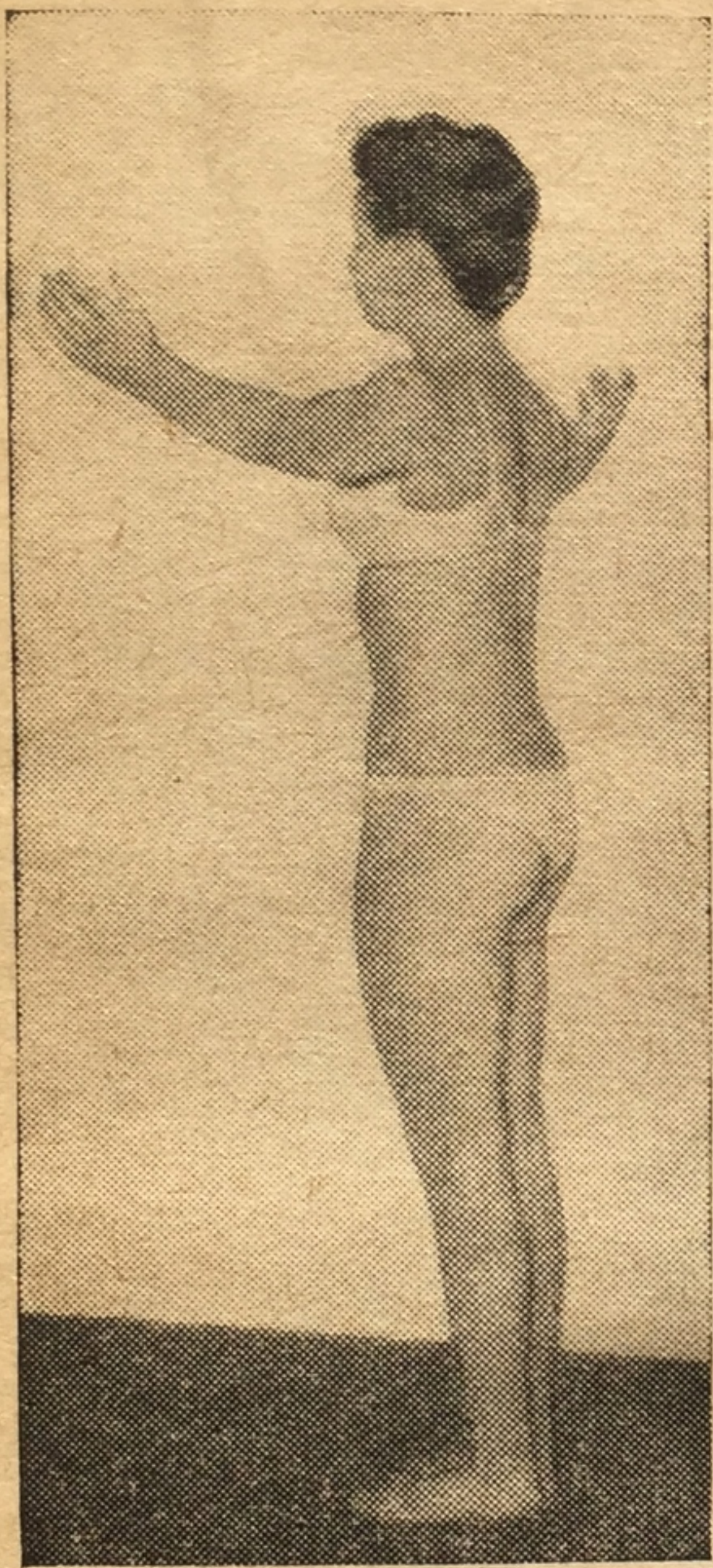


Рис. 173.  
VII домашнее  
упражнение.  
Правильное  
поднимание рук в  
стороны

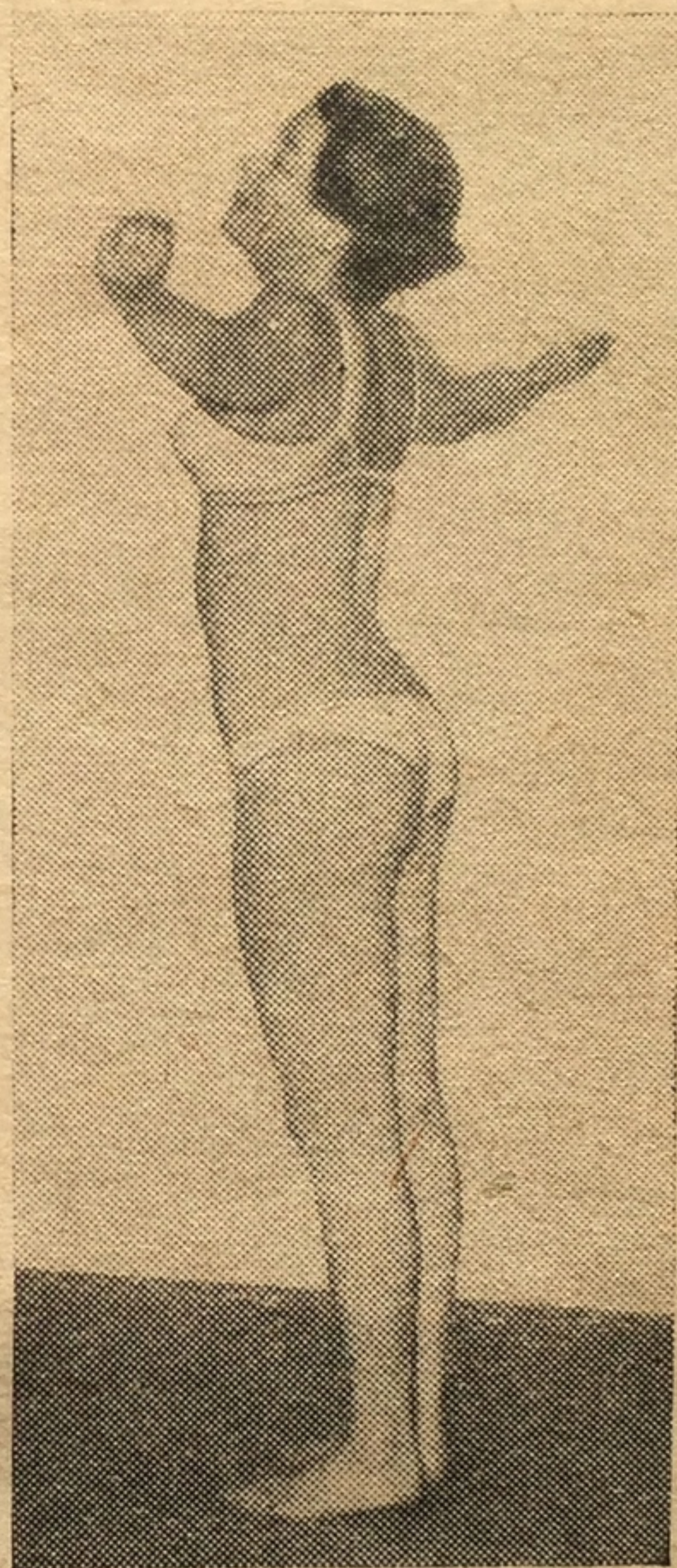


Рис. 174.  
VII домашнее упражнение.  
Поднимание рук в стороны-  
вверх. Поясничный  
гиперлордоз, плечи и  
подбородок выдвинуты.  
Неправильно





Рис. 175.  
IX домашнее  
упражнение.  
Правильное выполне-  
ние. Работают мышцы  
бедер и туловища



Рис. 176.  
Неправильное  
выполнение упражне-  
ния. Упор руками и  
плечами, вместо того  
чтобы использовать  
мышцы спины, брю-  
шного пресса и яго-  
диц



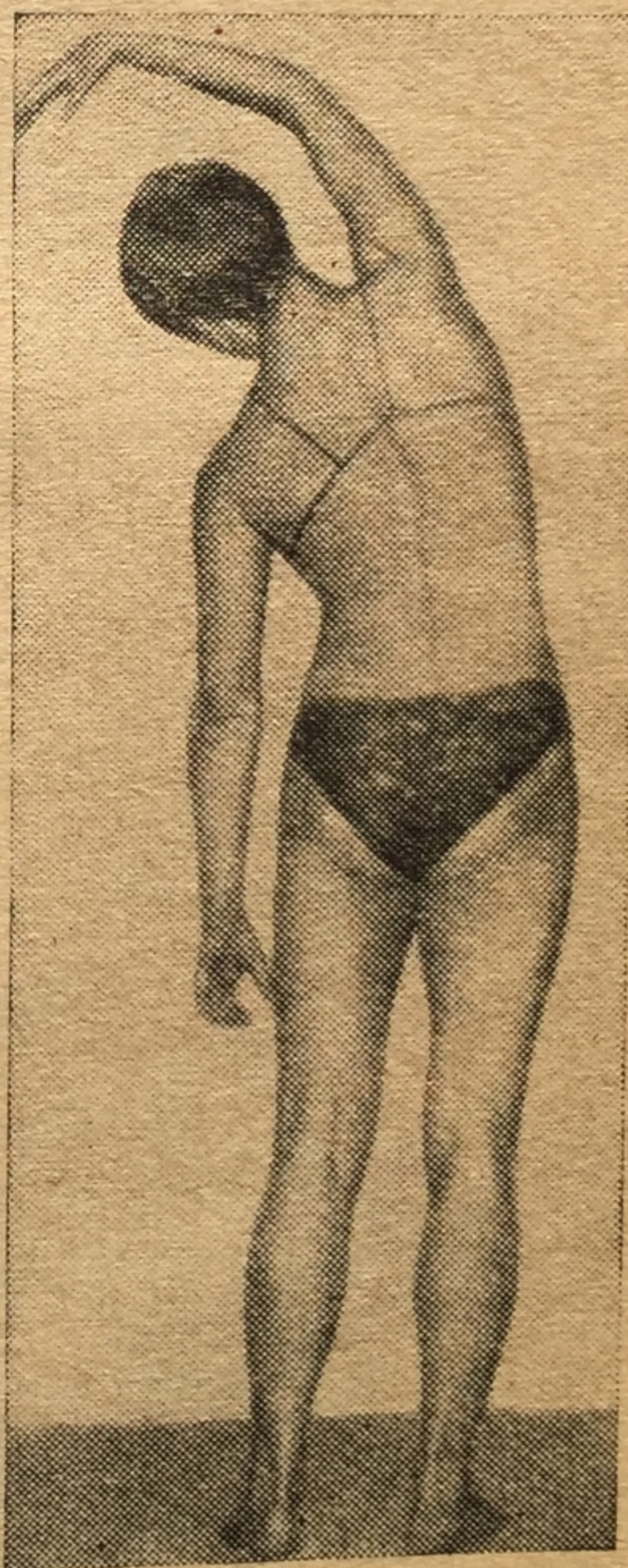


**Рис. 177.**  
Х домашнее  
упражнение.  
Несоразмерный изгиб  
тела (особенно в  
ребрах). Нижние  
конечности не участ-  
вуют в движении,  
поэтому центр  
тяжести тела не  
перемещен вправо.  
Неправильно

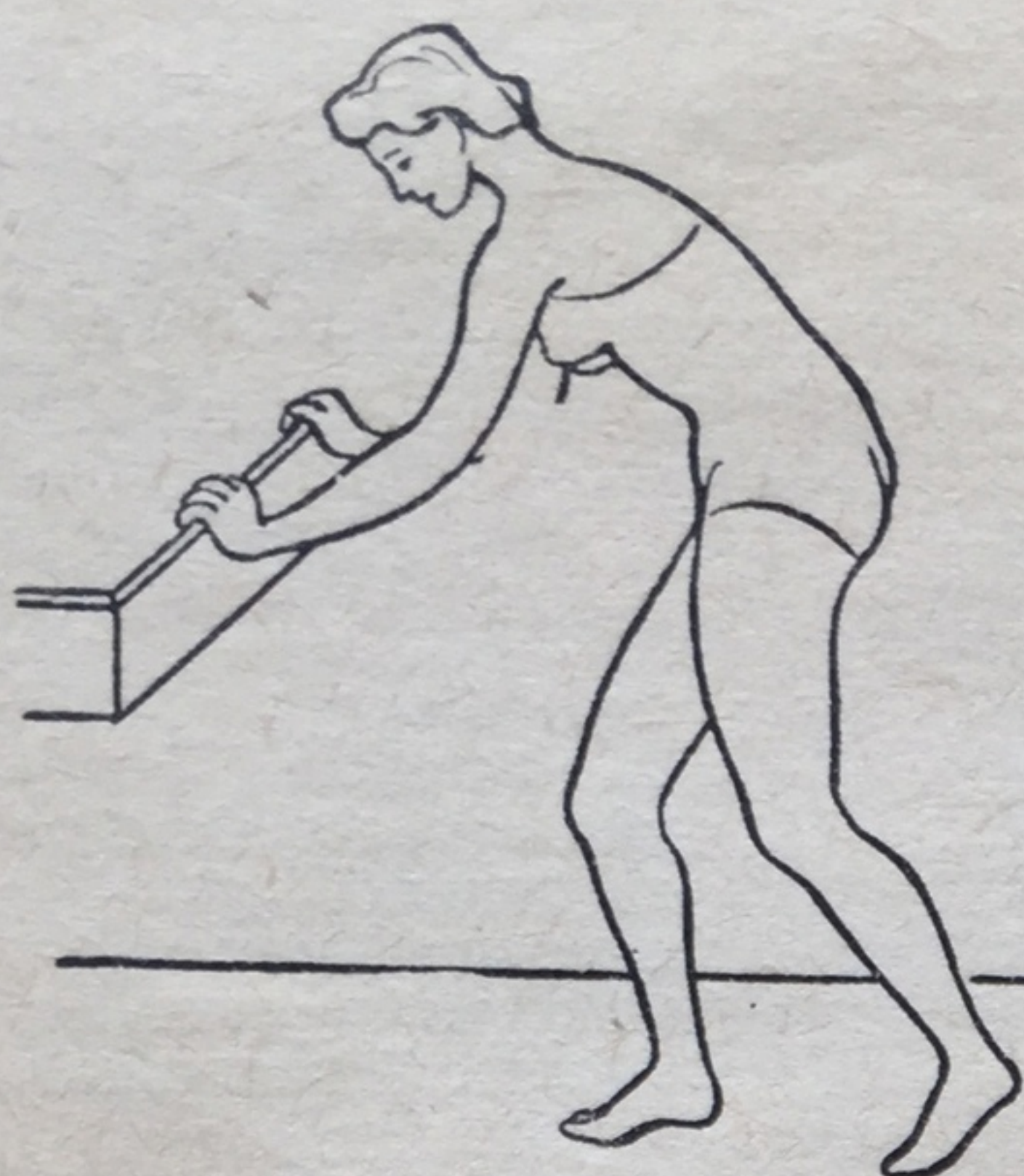


**Рис. 178.**  
Х домашнее  
упражнение. Подобно  
движению на рис. 179,  
но в вытягивании  
принимают участие  
ноги. Неправильно

**Рис. 179.**  
Х домашнее  
упражнение. От стопы  
до пальцев руки —  
плавная дуга. Центр  
тяжести перемещен  
вправо. Правильно







**Рис. 180.**  
Правильное задвигание  
ящика. Используется  
сила, исходящая от  
поясницы. Плечи не  
вытянуты



**Рис. 181.**  
Неправильное задвигание  
ящика—используется  
только сила рук. Плечи  
приподняты, тело  
расслаблено



**Рис. 182.**  
Правильное мытье пола.  
Таз подтянут, плечи не  
выпячены





Рис. 183.  
Неправильное мытье пола,  
Ноги не расставлены, таз  
не подтянут, плечи выпя-  
чены



Рис. 184.  
Вытягивание туловища,  
как это делает животное

Рис. 185.  
Вытягивание туловища,  
как это делает животное





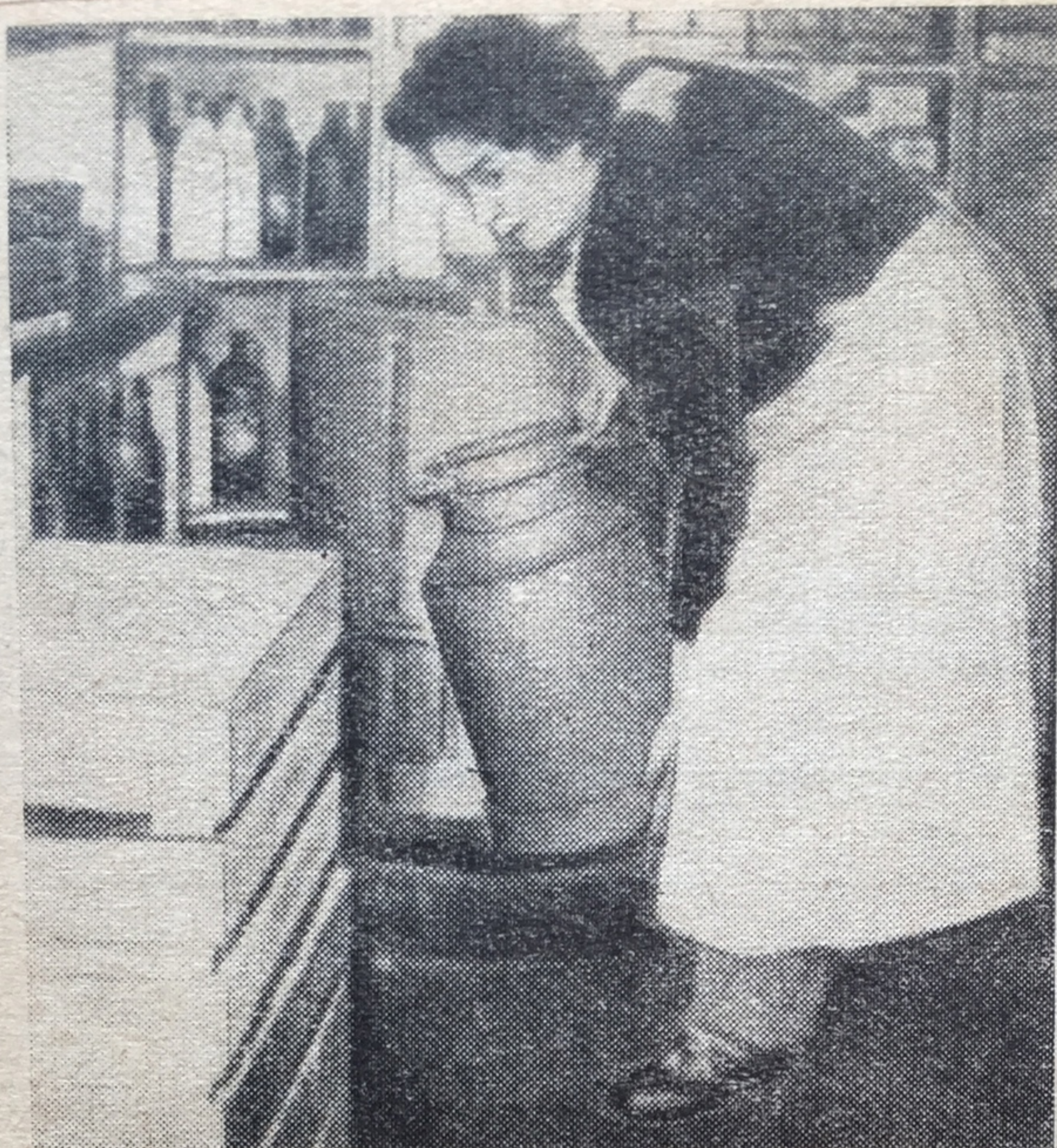


Рис. 186.  
Работа, слишком тя-  
желая для женщин



Рис. 187.  
Слишком высокий  
стол





Рис. 188.

Развешивание белья. Правильно выполняет эту работу женщина, стоящая на первом плане. Нога выдвинута вперед, таз и туловище вытянуты, плечи не выпячены. Вторая женщина стоит неправильно: ноги вместе, что создает недостаточную опору, таз расслаблен, плечи подняты, ребра выступают





**Рис. 189.**

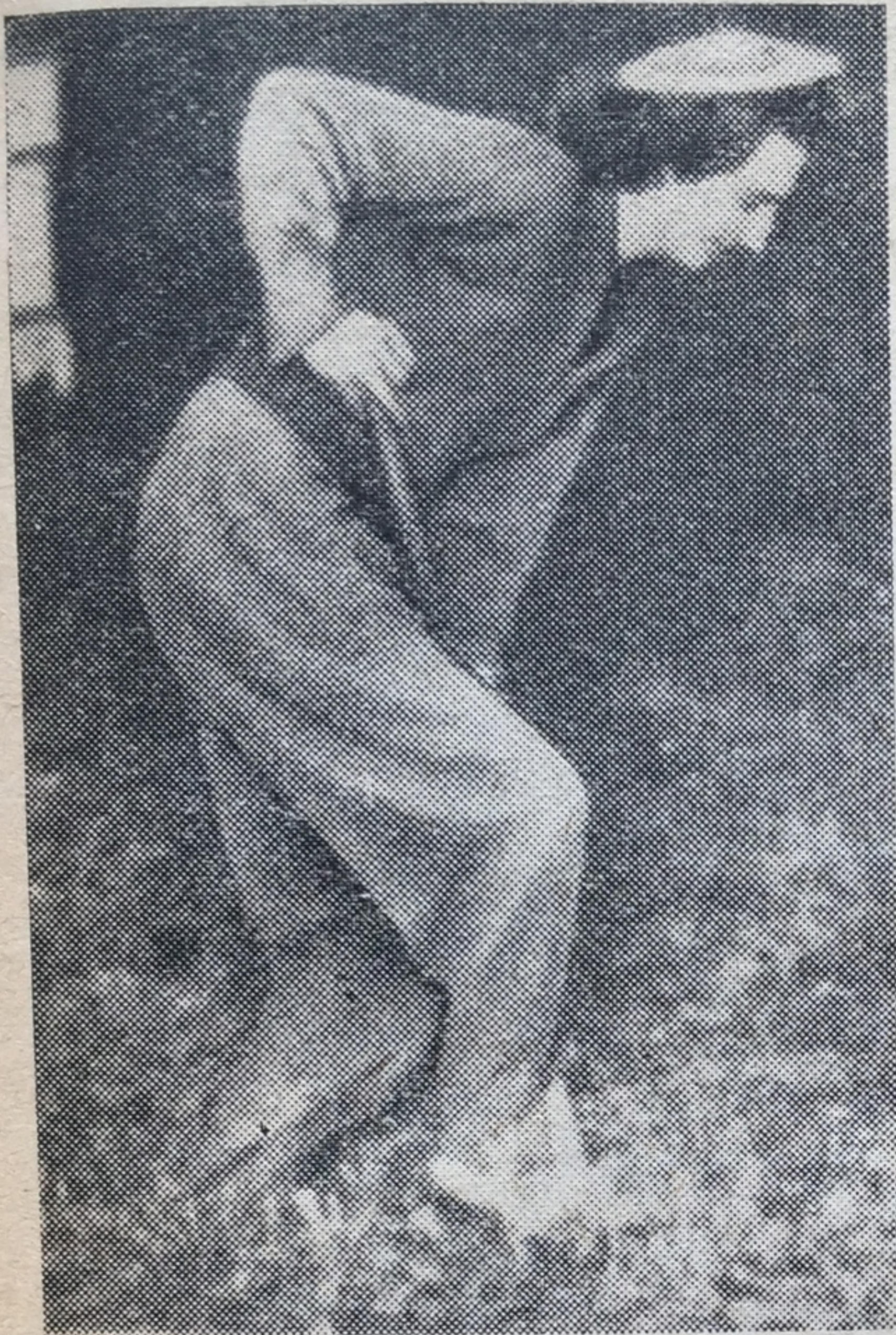
Невыгодная основа для опоры: ноги сдвинуты вместе, таз расслаблен, так же как и туловище. Не используется сила бедер, и поэтому вытянута и перегружена область плеч. Неправильно



**Рис. 190.**

Опора от бедер к тазу без напряжения горла и плеч. Работают руки и туловище. Правильное окапывание и держание мотыги





**Рис. 191.**  
Вскапывание грядок.  
Правильно

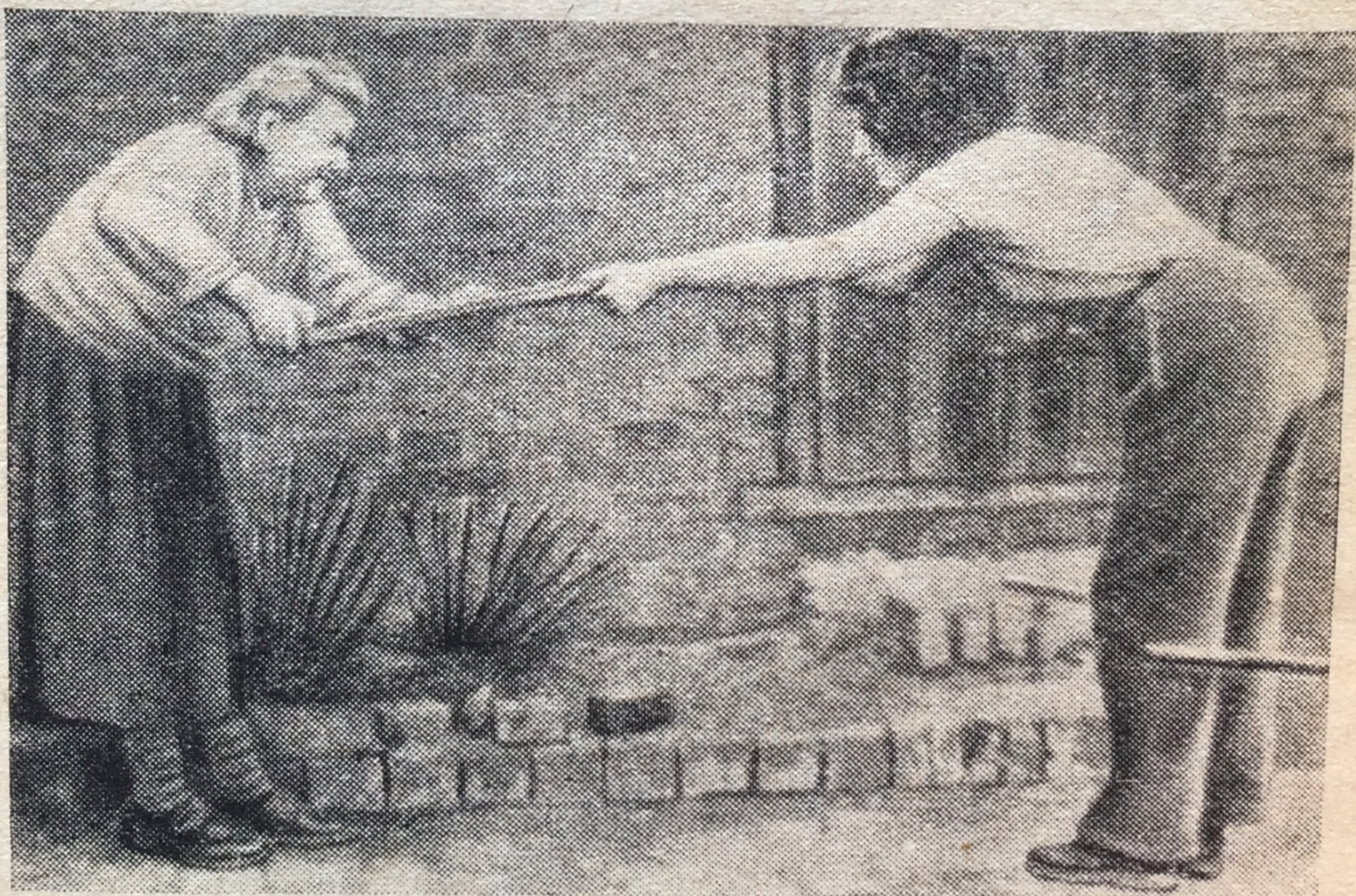


**Рис. 192.**  
Неправильное вскапывание земли:  
плохо используется сила бедер, по-  
ясница прогнута, плечевой пояс пе-  
регружен





**Рис. 193.**  
Сила исходит от бедер. Ноги расставлены правильно. Туловище и руки работают согласованно. Правильно



**Рис. 194.**  
Центр тяжести не перемещен, ноги сдвинуты вместе. Руки слишком вытянуты, и верхняя часть корпуса перегружена





**Рис. 195.**

Центр тяжести перемещен правильно — движением нижних конечностей. При работе они правильно расслаблены. В ней принимает участие туловище, начиная от поясницы. Область плеч не перегружена





**Рис. 196.**

Голова и шея выпрямлены, плечи не перегружены, руки хорошо работают, и локоть не опирается о живот. Нижние конечности правильно поддерживают туловище



**Рис. 197.**

Поднос несет неправильно. Правый бок выпячен так же, как и живот, на который женщина опирается локтем. Правое плечо поднято



## Содержание

От издательства . . . . .	4
Глава I. Женщина на работе . . . . .	7
Глава II. Движение и окружающие нас вещи .	15
Глава III. Движение и тело . . . . .	49
Глава IV. Предупреждение неправильных движений . . . . .	71
Глава V. Женщинам, работающим стоя . . .	89
Глава VI. Женщинам, работающим сидя . . .	101
Глава VII. Женщинам, занятым домашним хозяйством . . . . .	115
Глава VIII. Женщинам, занятым в сельском хозяйстве, садоводстве и на стройках .	127
Глава IX. Воспитание . . . . .	141



Голена Воячкова

ДВИЖЕНИЕ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ ЖЕНЩИНЫ

Редактор Е. А. Крюковский

Художники П. Э. Бендель и К. В. Карабут

Художественный редактор Е. М. Галинский

Технический редактор М. П. Манина

Корректор И. Л. Кигель

Изд. № 2990. Сдано в набор 5/VI 1965 г.  
Подписано к печати 14/X 1965 г. А 04105.  
Формат 70×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Объем 6,75 физ. п. л.,  
9,45 усл. п. л. 9,98 уч.-изд. л. Тираж  
500 000 экз. Цена 47 коп. Зак. 462,  
БЗ 30 за 1965 г. № 16.

Издательство «Физкультура и спорт»  
Государственного комитета  
Совета Министров СССР по печати.  
Москва, ул. Карла Маркса, дом. 20.

Ярославский полиграфкомбинат  
«Главполиграфпрома» Государственного  
комитета Совета Министров СССР по  
печати. Ярославль, ул. Свободы, 97.

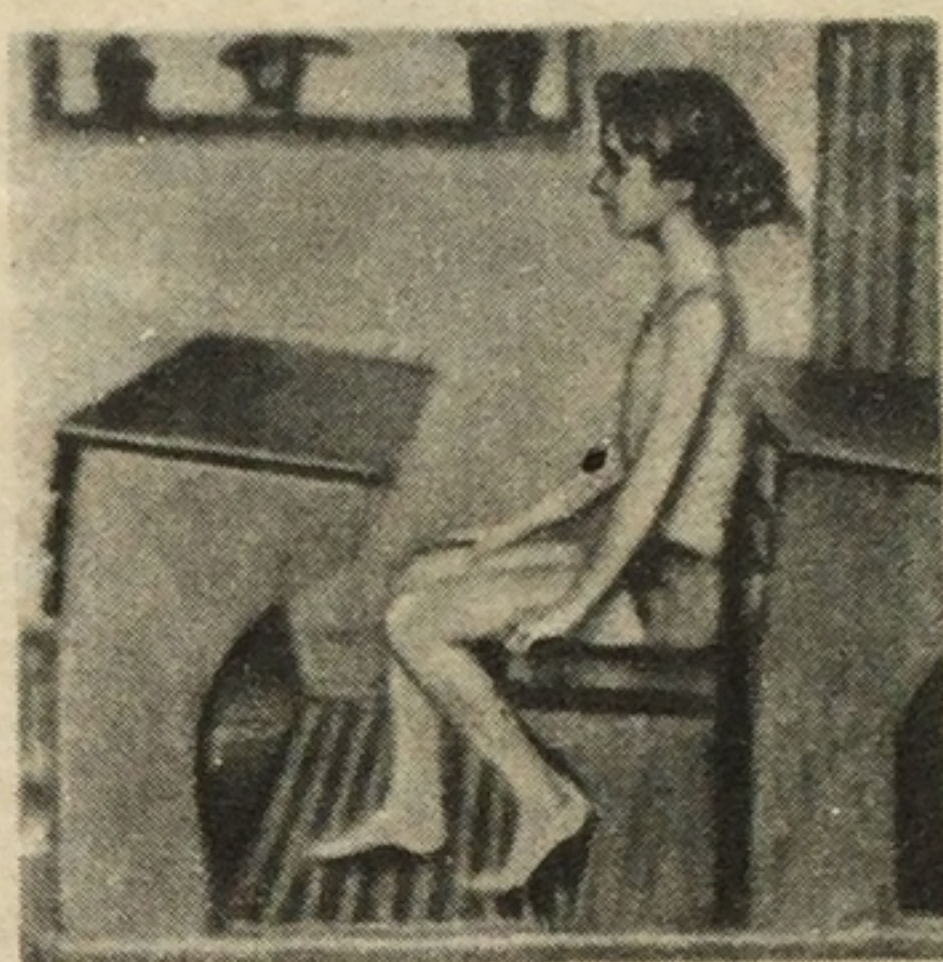














Цена 47 коп.





